НЕ УМЕЕШЬ ГОВОРИТЬ “НЕТ” – НАУЧИМ!

МАЙ
2013

Men's Health®

УКРАИНА

СЕКС

ЛУЧШЕЕ “ЭТО” В ЕЕ ЖИЗНИ

1430
ЖЕНЩИН ПРОСЯТ ЕЩЕ

ЖГИ МЕНЯ

3
БЛЮДА ИЗ КРАПИВЫ

ЗДОРОВЫЙ РЭПЕР КАЧАЕТ

КАК ТРЕНИРУЕТСЯ **50 CENT**

КАК РАБОТА ЛОМАЕТ ТЕБЯ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

С ТРЕСКОМ ПРОВАЛИЛИСЬ

МН-ЭКСПЕДИЦИЯ ПО ЛЬДУ БАЙКАЛА | СТР. 90

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
РОБЕРТ ДАУНИ-МЛ.
Актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
13005
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

Живанши.Джентльмен Онлі Саймон Бейкер

ДП "Селдіко" тел.: (044) 393 26 27, факс: (044) 393 26 30

SIMON BAKER
www.givenchy.com

GIVENCHY

GENTLEMEN ONLY

НОВИЙ АРОМАТ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

WINNER 20 РОКІВ В УКРАЇНІ

RANGE ROVER EVOQUE

ВОЛОДАР ТВОГО МІСТА

winnerauto.ua

WINNER
Віннер Автомотів

пр-т Московський, 24д
(044) 499 99 94, **www.winnerauto.ua**
Приєднуйтесь до нас на twitter та шукайте нас на **facebook**

ABOVE AND BEYOND

ЦІЛОДОБОВА ТЕХНІЧНА ПІДТРИМКА:
+38 (044) 494 29 51

Рендж Ровер Евок. Поза межами буденності. Ленд Ровер

г.Киев ТРК "Глобус", ТРК "Караван", ТЦ "Скай Мол", ТЦ "Большевик", ТЦ "Променада", ТЦ "Оушн Плаза", г. Одесса ТЦ "Европа",
г. Донецк ТРК "Донецк-СИТИ", г. Днепропетровск ТРК "Мост-СИТИ", г. Харьков ТРК "Караван", г. Севастополь ТЦ "Муссон"
шоурум +3809757656579

ТМ ЛАГЕРФЕЛЬД

Baldinini

Київ ТРК «Глобус»; ТРК «Караван»; ТРК «Більшовик»; ТЦ «Променада»; ТРК «Оушн Плаза»; Одеса вул.Дерибасівська 15
Харків ТРК «Караван» ; Донецьк ТРК «Донецьк-Сіті»; Дніпропетровськ ТРК «Мост-Сіті»; шоу-рум/оптові продажі тел. +38 095 765 65 79

WHAT'S YOUR INTERPRETATION?*

Levi's®

КИЇВ
ОДЕСА
ДНІПРОПЕТРОВСЬК
ДОНЕЦЬК
ХАРКІВ
КРИВИЙ РІГ
ВІННИЦЯ
ЛЬВІВ
СІМФЕРОПОЛЬ
СЕВАСТОПОЛЬ
ЗАПОРІЖЖЯ
МИКОЛАЇВ
ЧЕРНІВЦІ
РІВНЕ
ХЕРСОН
ПОЛТАВА
МАРІУПОЛЬ
ЛУГАНСЬК
СУМИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬК
КІРОВОГРАД

шоурум/оптові продажі
38 (095) 765 65 79

інтернет магазин:
www.ultrajeans.com.ua

Левайс
Яка ваша інтерпретація?

05.13

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

60
СПАСИБО, НЕТ!
Советы для тех, кто не умеет отказывать

76
ЛУЧШЕЕ "ЭТО" В ЕЕ ЖИЗНИ
Уникальные данные от 1430 женщин, попробовавших секс

98
ЗДОРОВЫЙ РЭПЕР КАЧАЕТ
Тренируйся, как 50 Cent

70
КАК РАБОТА ЛОМАЕТ ТЕБЯ
Кому грозит профессиональная деформация

90
С ТРЕСКОМ ПРОВАЛИЛИСЬ
Редактор МН рискует жизнью на льду Байкала

64
РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ
Железный человек и другие герои нашего времени

52
ЖГИ МЕНЯ
3 блюда из кусачего сорняка

на обложке:
РОБЕРТ ДАУНИ-МЛ.
фотограф:
SAM JONES

76
ГДЕ ОНИ ТАК ЗАГОРЕЛИСЬ?

НОВИЙ

KENZO HOMME SPORT EXTREME

SO EXTREME...

KENZOPARFUMS.COM

ДП "Селдіко" тел.: (044) 393 26 27, факс: (044) 393 26 30 Кензо Ом Спорт Екстрем. Соу Екстрем...

05.13

Men'sHealth

ЭКСТРА

СПОРТ

46 Свободная планировка
Как и зачем летать в вингсьюте

СЕКС

50 Перейти границу
Как вести себя в заграничном секс-клубе

ПРОФИЛАКТИКА

56 Космос чем-то влияет
Погодные аномалии твоего здоровья

ФОРМА

62 Урбанатлон
План подготовки к забегу по городу

52 Жарь, пока молодая

64 ЖЕЛЕЗНЫЙ ФЕНИКС

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

102 Двигают Землю руками
Как отжимаются в разных странах

F.A.Q.

104 Рожден был с хватом
Новые версии привычных упражнений

ЖЕЛЕЗО

106 Новое железо

ТЕСТ-ДРАЙВ

108 После спортзала
Nissan Juke Nismo

ГИД ПО СТИЛЮ

ГАРДЕРОБ

110 Цветокоррекция
Добавь яркости

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

116 Green пункт
Только самое натуральное

84 Нахимичили с едой

В НОМЕРЕ

ПРОПИТАНИЕ

84 Двойной удар
Особо полезные сочетания продуктов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
44 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
118 ПРОМО
121 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

МАНДРІВНИКИ СВІТОВОГО КЛАСУ

Девід Бекхем. Світова легенда, що твердо слідує ідеалам досконалості, точності та високого стилю. Легенда, загартована у численних перемогах. На його руці – винятковий годинник для мандрівників Breitling Transocean Chronograph Unitime. У його основі лежить власний мануфактурний COSC-сертифікований механізм Caliber B05 з офіційною гарантією 5 років. Цей потужний пристрій оснащений системою автопідзаведення. Завдяки запатентованим технологіям та зручній системі корегування показників за допомогою голівки заведення, він постійно відображає час у всіх 24 часових поясах світу. Комфорт та елегантність для мандрівників першого класу. З підписом Breitling.

У корпусі зі сталі або 18-каратного червоного золота

NOBLESSE®

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Галерея «НОБЛЕСС», Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385;
Київ. Галерея «НОБЛЕСС», Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932;
Київ. Галерея «НОБЛЕСС», Сагайдачного вул., 8, тел.: (044) 425-2060;
Одеса. Галерея «НОБЛЕСС», Катеринінська вул., 6, тел.: (048) 785-2453;
Харків. Галерея «НОБЛЕСС», Сумська вул., 73, тел.: (057) 714-9233.

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Брайтлінг. Інструменти для професіоналів
КОСК Калібр Bi05
Трансоушен Хронограф Юнітайм
НОБЛЕСС

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор
Ярослав Руденко
Зам. главного редактора
Дмитрий Куц
Дизайн
Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Наталья Стрильчук,
Роман Зубарев,
Наталья Волк,
Виктор Стельмах

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Robert Frkovic
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
HUNGARY Mate Pasztor
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Jordi Martinez
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Fatih Büyükbayrak
UNITED KINGDOM Toby Wiserman
USA Bill Phillips
LATIN AMERICA Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 10.04.2013 г.
Допечатная подготовка: Diyes:
Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 25, 29, 33, 35, 39, 41, 43, 49, 53, 55, 57, 59, 67, 69, 89, 109, 123, 124.

BVLGARI

THE NEW FRAGRANCE

BVLGARI MAN EXTREME

BVLGARI

BVLGARI.COM

*Булгарі. Нова досконалість. Булгарі. Мен Екстрім.

ТОВ «Вілюкс Дістрібюшн», тел.: (044) 593 23 15

ЖИЗНЬ

В ФЕВРАЛЕ 2009 ГОДА обложку MH украшал собой "сильный мужчина" Лэнс Армстронг. Великий велогонщик, выигравший "Тур де Франс" 7 раз подряд. Всю жизнь он был образцом для подражания, а в январе 2013-го публично признался, что с 1999 года употреблял допинг. То, что он делал это после того, как переболел раком, несколько смягчает его вину, но все равно — некрасиво как-то вышло. Сейчас ему 41 год, и организаторы бесчисленных турниров, в которых он победил, выстроились в очередь, чтобы забрать у него медали и призовые.

Начало жизненного пути Роберта Дауни-младшего было так себе. В восемь лет в первый раз попробовал марихуану. Пил, курил, употреблял. Принялся было строить карьеру, да так и не достроил — получил 16 месяцев тюрьмы за хранение героина, кокаина и оружия. Неоднократно проходил курсы реабилитации от наркотической зависимости. К 2003 году остепенился, потом женился. Сейчас ему 47, он занимается кунг-фу, играет в кино крутых парней, идет по жизни с гордо поднятой головой и красуется на обложке этого номера MH.

КОРИЦА
ЗАМОРСКАЯ ПРЯНОСТЬ С РОДНЫМ НАЗВАНИЕМ. "КОРИЦА" — ЭТО ЖЕ "КОРОЧКА", "КОРА", ЧЕМ, СОБСТВЕННО, ОНА И ЯВЛЯЕТСЯ. ЗАЧЕМ КОРИЦА НУЖНА СПОРТСМЕНАМ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 31

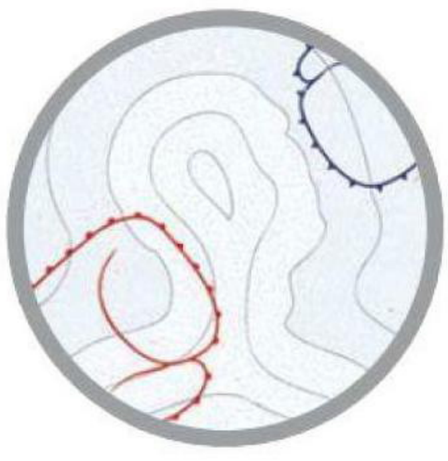
7 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

448 000 000 новых случаев заболевания излечимыми ИППП среди людей в возрасте от 15 до 49 лет ежегодно регистрируется в мире. Как разнообразить свой отдых секс-приключениями без последствий — узнай на СТР. 50

60 мкг — рекомендуемая суточная доза селена, микроэлемента, защищающего от инфаркта, рака и импотенции, содержится в 100 г консервированного тунца. С чем съесть рыбу, чтобы она стала еще полезнее для тебя, — см. СТР. 84

"КАРОСИ" — этим термином японцы называют смерть трудоголика на рабочем месте. В год кароси уносит в среднем 500 жизней. О менее драматичных последствиях излишней тяги к труду — пишем на СТР. 70

350 миллионов человек составляет аудитория каждой программы Top Gear. Почему охальник Кларксон остается самым популярным телеведущим Британии — читай на СТР. 64



30 минут — время, за которое ученые могут дать достоверный прогноз о приближающемся солнечном шторме. Мифы о влиянии геомагнитных явлений на здоровье человека — анализируем на СТР. 56

28 707 метров — абсолютный рекорд дальности полета в винг-сьюте, установленный японцем Син Ито 26 мая 2012 года. О достижениях лучшего пилота — пишем на СТР. 46

ROY ROBSON

НІМЕЦЬКИЙ ОДЯГ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ.

КИЇВ: ТРЦ «Океан Плаза», вул. Горького 176, тел.: (044) 591 38 06; ТРЦ «Більшовик», вул. В. Гетьмана 6, тел.: (044) 200 15 84; ТРЦ «Глобус», вул. Інститутська 2, тел.: (044) 371-18-36; ДОНЕЦЬК: ТРЦ «Донецьк-Сіті», вул. Артема 130, тел.: (062) 206-62-66; ДНІПРОПЕТРОВСЬК: ТРЦ «Пасаж», вул. К.Маркса 50, тел.: (056) 376-08-53; ОДЕСА: ТРЦ «Рів'єра», Комінтернівський р-н, смт Фонтанка, тел.: (048) 796-52-13; ЛЬВІВ: ТРЦ «King Cross Leopolis» Пустомитівський р-н, с. Сокільники, вул. Стрійська 30, тел.: (032) 232-81-43; ПОЛТАВА: вул. Котляревського 15, тел.: (0532) 508-431; ТЦ «Конкорд», вул. Фрунзе 60а, тел.: (0532) 276-767; ЧЕРКАСИ: ТД «Манн», вул. Б.Вишневецького 47, тел.: (0472) 54-67-67

ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ “ХОЧУ”

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Почему нас так любят и ценят родные, из-за чего нам завидуют конкуренты и ненавидят враги? Что нас делает такими особенными, уверенными в себе и успешными? Это волшебная вещь — инициатива. Не нужно дожидаться, когда от тебя уйдет любовь твоей жизни, собственное отражение в зеркале начнет умолять пойти в зал, а банковские счета — намекать на то, что пора сменить работу или хотя бы должность. Все в наших руках. Никто не скрывает, что временами инициатива приносит результат, противоположный ожиданиям. Но ведь все достигается методом проб и ошибок, как в случае с соусом табаско и чили. Самое тяжелое — это определить правильное русло для своей целеустремленной энергии. В этом помогает наш всеми любимый журнал. Хочешь что-то — пойди и возьми. Правда, есть одна проблема — нужно встать с дивана, но уверен: каждый сможет найти в себе силы, если я нашел их в себе.

АЛЕКСАНДР АКИНЧЕВ

МН: Ну, Александр, давай проверим, сможешь ли ты оторваться от дивана, то есть от компьютера, с этой игровой мышью Logitech G700s Rechargeable Gaming Mouse.

Штанга стала слаще, чем котлета

Я год назад полностью поменял свой стиль жизни, бросил курить, выпивать, ну и занялся спортом. Сейчас я еще не достиг нужного результата, но уже изрядно похудел. Первый раз взял ваш журнал в руки, когда отдыхал после тренировки в спортзале, и с тех пор не пропускаю ни одного выпуска. В общем, вот вам мой подарок — стих, вчера сочинил и, собственно, по этому поводу и решил написать в журнал. (Стих печатается в сокращенном варианте — прим. ред.)

...Внутри меня есть все,
что нужно для успеха.
Надо найти нетронутый
запас.
Мне штанга стала
слаще, чем котлета.
В борьбе за жизнь
я побеждаю каждый раз...

Немного жестко, но жизнь — она такая.

АРТЕМ ГУМИЛЕВСКИЙ

МН: Жестко, но верно.

Растительный раздражитель

Как твой давний преданный читатель, я сильно удивился, когда в мартовском журнале МН увидел фото человека с обложки — рокера Адама Левина, красующегося в стойке на голове с волосатыми подмышками. Если мне не изменяет память, то в своих ранних выпусках МН объявил растительность под мышками “вне закона”. Неужели с тех пор все поменялось? Может быть, не стоило выставлять этого человека именно в таком неэстетично-негигиеничном ракурсе? Боюсь теперь увидеть на страницах МН среди рекомендуемых моднейших мужских аксессуаров борсетки братков из 90-х, которые мой любимый авторитетный МН однозначно предал анафеме в тех первых своих изданиях, что я читал в молодости...

KOSTYA

МН: Пусть это будет тебе напоминанием о том, что быть кумиром миллионов женщин можно и с небритыми подмышками. А борсетки в моду еще не вернулись — в этом номере мы рекомендуем клатч.

Маленькая женская тайна...

Зайдя в квартиру, решила отдохнуть: почитать журнал и выпить кофе. У стола — стопка журналов, моего молодого человека и мои. Моих намного больше. Все разные, но содержание одинаковое: мода, секс и мода. О чем же еще писать женским журналам? А журнал моего МЧ не меняется. МН. Стабильно, каждый месяц.

Как-то он мне сказал, что женщины чаще читают мужские журналы, чем свои. Я сделала вид, будто мне не интересно, что там пишут. А сама начала тайком читать вас. И теперь я стала замечать, что жду, когда выйдет новый МН.

Странно, но факт: здесь интереснее. Но есть одна проблема: теперь, когда парень начинает рассказывать, какую статью он прочитал в МН, я не знаю, как себя вести — сделать удивленный вид или же поддержать разговор и тем самым подтвердить его теорию о том, что женщины чаще читают мужские журналы...

ТАНЯ ПАВЛОВА

Ноша моя легка

МН читаю с января 2007 года, раньше номера постоянно складывал в стопку под журнальный стол. И с каждым месяцем этот столик с журналами становился все тяжелее и тяжелее, так что уже не все члены семьи могли его передвигать. Поэтому все мои драгоценные журналы я сложил в коробку и, начиная поднимать ее, обнаружил, что вес достаточно приличный... Так в моем домашнем спортинвентаре появился еще один снаряд — это коробка с моими любимыми журналами.

ALEKSANDR TELNIUK

МН: Снаряд, достойный уважения! Может, поделишься видео какого-нибудь комплекса упражнений?

Смак до життя приходить із досвідом. Звичайно, у мене Visa Gold.

Дмитро Борисов,
ресторатор

Відкрийте Visa Gold та отримайте особливі привілеї

Дізнайтеся більше на www.visa.com.ua

Приєднуйтеся до нас
facebook.com/visapremium.ua

все більше людей говорять go з Visa

VISA Віза Голд

ПОСТОЯННО СЛЫШУ О ТОМ, НАСКОЛЬКО ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛЮТЕН. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТО ЗЛО ДЛЯ МОЕГО ОРГАНИЗМА ИЛИ ЗРЯ НА НЕГО НАГОВАРИВАЮТ?

Геннадий

МАЙК РАССЕЛ, ДИЕТОЛОГ

По сути глютен, он же клейковина, — это белок, содержащийся во многих злаках. В нем нет ничего плохого. Но некоторые люди, приблизительно 0,7% от всего населения Земли, не в состоянии переварить глютен. Если ты относишься к их числу, то для тебя он и правда окажется злом. Проблемы с желудочно-кишечным трактом, от метеоризма до развития язвы, будут обеспечены. Попробуй две недели не употреблять в пищу продукты, содержащие глютен. А потом вернись к еде, в которой он присутствует, и оцени свое состояние. Если почувствуешь, что с возвращением глютена в твой рацион желудку стало хуже, сдай анализ крови на целиакию — глютеновую непереносимость.

ФОТО: LEGION-MEDIA

У моего 12-летнего сына проблемы с весом. Как тактично намекнуть, что ему стоит сбросить лишние килограммы?

Виктор

ЭЛЛЕН РОУМ, Д.М.Н., ЗАВ. ОТДЕЛЕНИЕМ В CLEVELAND CLINIC CHILDREN'S HOSPITAL (США)

Именно! Это нужно сделать тактично. Дети, которые чувствуют порицание родителей за свой лишний вес, едва ли найдут в себе силы с ним справиться. Действуй не словами, а делами. Добавь в домашний рацион больше овощей и отправляйся после ужина на прогулку с сыном. Пусть вечерний моцион войдет у него в привычку. Следи за тем, чтобы твой отпрыск хорошо завтракал. Сократи время, которое твой сын тратит на телевизор и компьютер. Вот статистика: чада, которые в день проводят у экрана 90 минут и больше, на 70% чаще склонны к полноте, чем те, кто не переходит эту черту. Разработать совместно с врачом индивидуальную диету и физкультурную программу тоже не помешает.

Как мне сделать свой голос более мужественным?

Стас

ААРОН КОЛЛ, РУКОВОДИТЕЛЬ ДИСКУССИОННОГО КЛУБА УНИВЕРСИТЕТА МИЧИГАНА

Выпрями спину, приятель! Хорошая осанка придаст твоему голосу нотки командирского баса. Когда ты расправляешь плечи, у тебя выпрямляются позвоночник и шея, опускается диафрагма, что позволяет набрать в легкие больше воздуха при каждом вдохе. В этом случае ты сможешь послать через гортань больше воздуха обратно, твой голос станет четче и внушительнее. А если придется говорить долго, голосовым связкам понадобится "смазочный материал". Держи рядом с собой стакан

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНАМ ТАК НРАВЯТСЯ ЭЗОТЕРИКА, ПАРАПСИХОЛОГИЯ, ГОРОСКОПЫ И ПРОЧАЯ БЕЛИБЕРДА?

David

А почему наши пращуры, услышав раскаты грома, бежали не за зонтами и резиновыми сапогами, а в храм Зевса? Или, задумав подороже сбыть отару верблюдов, обращались не в торговую палату, а прямиком к Гермесу? Полагаю, что от неуверенности в собственных силах, желания заручиться поддержкой кого-то помогущественнее, а также сложить с себя часть ответственности, если облажаются. Большинству женщин свойственно подобное отношение к жизни. Ушел бойфренд? Виновата не она и ее ядовитые борщи, а ретроградный Меркурий. Выяснилось, что ушел он к ее лучшей подруге? Так что с них взять, оба же по гороскопу Скорпионы. Короче, чем меньше девушка контролирует собственную жизнь, тем быстрее на ее прикроватном столике растет стопка книжек из серии "Луковая шелуха как способ достигнуть просветления, удачно выйти замуж и похудеть".

СОБИРАЮСЬ ЖЕНИТЬСЯ. ХОЧУ, ЧТОБЫ ДЕВУШКА ВЗЯЛА МОЮ ФАМИЛИЮ. НО ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ХВАТИТ И ТОГО, ЧТО У ДЕТЕЙ БУДЕТ МОЕ ОТЧЕСТВО, А ЕЕ ФАМИЛИЯ — ЭТО ЕЕ, И ВСЕ! МОЖНО ЛИ ПЕРЕУБЕДИТЬ НЕВЕСТУ?

Максим Борисов

Я бы на твоем месте не питала ложных иллюзий. Обычно женщины подходят к дверям ЗАГСа с четко сложившейся позицией на этот счет. Если невеста твердо решила разделить с будущим мужем не только радости и горе, но еще и фамилию, ее едва ли переубедят россказни о том, какая это глупость и вообще геморрой — менять все документы и т.д. И наоборот: намеренная остаться при своей фамилии девица вряд ли передумает, сколько бы норковых шуб ни посулил ей мужчина. Лучше не взрывай ей мозг пустячными, в сущности, проблемами — накануне свадьбы у женщин и без того масса поводов стать злобными неврастеничками. Задумайся на досуге: почему тебе так важно, чтобы она стала Борисовой? Не хватает уверенности в партнерше? Хочешь поставить на ней клеймо "собственность Максима Борисова"? Хотя нет! Не нужно задумываться об этом! Институт брака и без этого в упадке, а я лежачих предпочитаю не бить.

МОЯ БЫВШАЯ ОБЪЯВИЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ, ПРЕДЛОЖИЛА ВСТРЕТИТЬСЯ. УСЕЛИСЬ В КАФЕ. ОНА ВЗГЛЯНУЛА НА МЕНЯ И ВДРУГ НАЧАЛА ПЛАКАТЬ. ГОВОРИЛА: "ОЙ, САМА НЕ ЗНАЮ ПОЧЕМУ. СЕЙЧАС ПРОЙДЕТ". УСПОКОИЛ, ПРОШЛО. НО ЧТО ЭТО ЗНАЧИЛО?

Алекс

Как правило, женщины с молоком матерей впитывают талант играть на чужих эмоциях. А слезы вообще — наш любимейший инструмент давления. Иногда бывшие девушки плачут, чтобы в очередной раз показать, как тяжело им дался ваш разрыв, и заставить тебя почувствовать себя виноватым ("Смотри, гад, как я страдаю!"). Иногда — чтобы вызвать ответные эмоции ("А вдруг я сейчас пущу слезу, а он возьмет да и признается, что до сих пор меня любит? Вот умора-то будет"). Или чтобы заставить тебя усомниться в искренности чувств новой девушки ("А она будет так же, как я, оплакивать твой уход?"). Или банально от нечего делать — желая посмотреть, что из этого выйдет ("Вдруг что интересное получится? Планов-то на вечер у меня все равно нет"). А бывает, просто в силу чересчур подвижной психики (что до некоторой степени объясняет женскую способность пустить слезу над рекламой "Китикета"). Какого именно сорта были те слезы, что тебе довелось увидеть, зависит от того, имела ли продолжение та ваша встреча. Но не сомневайся — именно так все и было задумано.

с напитком. Лучше всего подойдет виноградный сок: за 10 лет, что я преподаю, у меня было много студентов, которые к середине обсуждения в аудитории начинали сипеть, и сок белого винограда был для них самым эффективным средством "смазки".

Нужно ли стирать только что купленную одежду, перед тем как ее носить? *Роман*

МАРК ДЕНИС П. ДЭВИС, Д.М.Н., ДЕРМАТОЛОГ MAYO CLINIC (США)

Ты точно не умрешь, если этого не сделаешь. Но красители и специальные отделки, которые производитель наносит для придания вещам яркости или блеска, могут вызвать раздражение кожи. Кроме того, натуральные ткани, такие как хлопок, запросто могли обработать раствором на основе формальдегидных смол, предотвращающим образование складок. Ну и представь, сколько на этой вещи осело пыли и грязи, пока она ждала своего часа на складе, а потом на полке. От греха подальше лучше новую одежду постирать.

СЛЫШАЛ, ЧТО РАБОТАТЬ СТОЯ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ СИДЯ. СТОИТ ЛИ МНЕ ПОПРОБОВАТЬ ПОСТОЯТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ В ОФИСЕ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ? *Михаил*

МАРК БЕНДЕН, К.Т.Н., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УНИВЕРСИТЕТА ТЕХАСА

Всем известно, что сидячий образ жизни сокращает ее длительность. Но и стоять за рабочим местом целый день тоже не стоит. Незачем перегружать колени, суставы и мышцы. Одного часа в сутки будет вполне достаточно. Даже эта небольшая встряска улучшит обмен веществ. А еще несколько выправится осанка, и ноги должны стать крепче.

КОРОТКО

ЧТО ДЕЛАЕТ ЗЕВОТУ "ЗАРАЗНОЙ"?

ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ

Когда ты видишь зевающего человека, в твоем мозге активизируются так называемые зеркальные нейроны — недавно обнаруженные учеными структуры, которые зачем-то заставляют нас повторять действия другого существа. Зачем? Есть предположение, что это механизм, помогающий нам получать новые навыки путем наблюдения за взрослыми и опытными особями своего вида — например, так мы учимся говорить. А "заразная зевота" — лишь побочное действие этого механизма.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

UNCONVENTIONAL CHIC
LACOSTE
www.lacoste.com
CELEBRATING EIGHTY

ЭТА ВКУСНО

ЛЮДА И БЛЮДА

Тревога, товарищи! Проведенный в Америке опрос показал, что 39% женщин получают от еды удовольствия больше, чем от секса. Мало того: 32% признались, что лучше на год откажутся от занятий любовью, чем от любимого блюда. Похоже, у нас, мужчин, есть серьезный соперник. Давай разберемся в их отношениях.

ФОТО: PR-DESK

1

Каждая десятая женщина считает нарушение диеты более серьезным проступком, чем измена своему мужчине. По крайней мере так дело обстоит в Великобритании, где этот факт подтвердило исследование компании Atkins.

2

Еда и женщины — это история постоянных грехопадений. В современном обществе из-за культа худобы и сексуальной свободы съесть лишнее девушки считают даже более постыдным, чем заняться тем, что делает их недевушками. То есть современная Ева польстилась бы на запретный плод просто потому, что очень любит есть, но постоянно ограничивает себя. Ученые выяснили, ради каких продуктов женщины готовы даже на такой страшный шаг, как нарушение диеты. Это жареная картошка, алкоголь, выпечка, шоколад и прочие десерты.

3

Не важно, что любит есть женщина, иногда полезнее знать, что любят ее органы. Например, личи. Как утверждают эксперты Сычуаньского университета (Китай), эти богатые магнием фрукты усилят прилив крови к ее половой, так скажем, системе. Также ее желание могут повысить богатые фосфатидилэтаноламинами миндаль и яблочный пирог: по данным Chicago Smell and Taste Research Foundation, он на 24% повышает чувствительность женских половых органов (а иногда и заменяет их, как в известном фильме).

4

Ученые из Брукхейвенской национальной лаборатории (США) провели опыт: давали мужчинам и женщинам смотреть и нюхать разные блюда, но запрещали их пробовать. После этого с ними разговаривали на отвлеченные темы, запрещая при этом думать о еде (ученые следили за активностью мозга подопытных). Мужчины с легкостью справились с этой задачей, а вот женщины с треском провалили тест — как они ни старались, мысли о вкусненьком не оставляли их.

ИСТОЧНИКИ:
ATKINS.COM, BNL.GOV,
JOURNAL OF SEX RESEARCH,
MENSHEALTH.CO.UK

50%

ЖЕНЩИН, ПИТАЮЩИХСЯ НЕПРАВИЛЬНО, СКЛОННЫ К ДЕПРЕССИИ. УЧЕНЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА МЕЛЬБУРНА ПОНЯЛИ ЭТО ВО ВРЕМЯ ЭКСПЕРИМЕНТА, ПОСТАВЛЕННОГО С ЦЕЛЬЮ ВЫЯСНИТЬ, КАК ЕДА ВЛИЯЕТ НА ЖЕНСКОЕ НАСТРОЕНИЕ. ТАК ВОТ, ПОЛОВИНА ПОЖИРАТЕЛЬНИЦ ЖИРНОГО ФАСТФУДА ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ПОДАВЛЕННО.

СТОЙ! КТО ВОЙДЕТ?

Превосходная секс-форма — это сила, выносливость и полный контроль над ситуацией. Само по себе ничего из этого не приходит, придется поработать.

Как и во многих видах спорта, в сексе очень важны сильные ноги. А для этой позиции "стойка у стены" они вообще — главное. "Тут потребуется смесь силы, которая выдержит тебя и ее одновременно, и энергии, которая позволит совершать уверенные возвратно-поступательные движения, — говорит персональный тренер Кэти Браун, автор описанной ниже программы. — Более того, девушку придется поддерживать руками, поэтому крепкие мышцы предплечий и бицепсы тоже понадобятся". Потому что девушек не бросают во время секса. Разве что после.

НЕУТОМИМЫЕ РУКИ

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ Х 10

Теперь возьми две гантели среднего веса — они будут имитировать женщину в твоих руках. Выполни молотковый подъем на бицепс стоя (кисти рук расположены так, будто ты хочешь ударить кулаком по столу), потом согни руки еще раз и, держа их в таком положении, присядь (неглубоко, бедра параллельны полу). Во время последнего приседания задержись в нижней точке на 10 секунд.

КВАДРИЦЕПСЫ

ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ Х 5

Мы не хотим сказать, что твоя девушка жирновата, но, чтобы поднять ее и удерживать какое-то время, потребуется порох в пороховницах. Возьми штангу потяжелее (но такую, чтобы ты смог без проблем встать с ней 5 раз), положи ее на плечи и глубоко приседай, не скругляя спину и по правилам выпячивая попу. Опускайся медленно, растянув это дело на 4 секунды, поднимайся быстро, резко.

СТАЛЬНЫЕ ИКРЫ

ПРИСЕДАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НА НОСКИ Х 20

Здесь дополнительный вес не потребуется. Глубоко присядь, руки вытянуты вперед. Выдохни и молниеносно встань, причем сразу на носки. Опустись на пятки, не спеша присядь, одновременно вытянув руки вперед, и опять резко встань на носки. Всю последовательность из трех упражнений повтори три раза (с минимумом передышек), и так — 2 раза в неделю. Удовлетворение гарантировано.

P.S. ЛЕГКИЙ МАССАЖ ПОСЛЕ СЕКСА УСИЛИТ В ДАМЕ ВЫРАБОТКУ ОКСИТОЦИНА, И ВТОРОЙ ЕЕ ОРГАЗМ НАСТУПИТ БЫСТРЕЕ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: THE RED DRESS/DÉBUT ART, ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

PAUL & SHARK
yachting

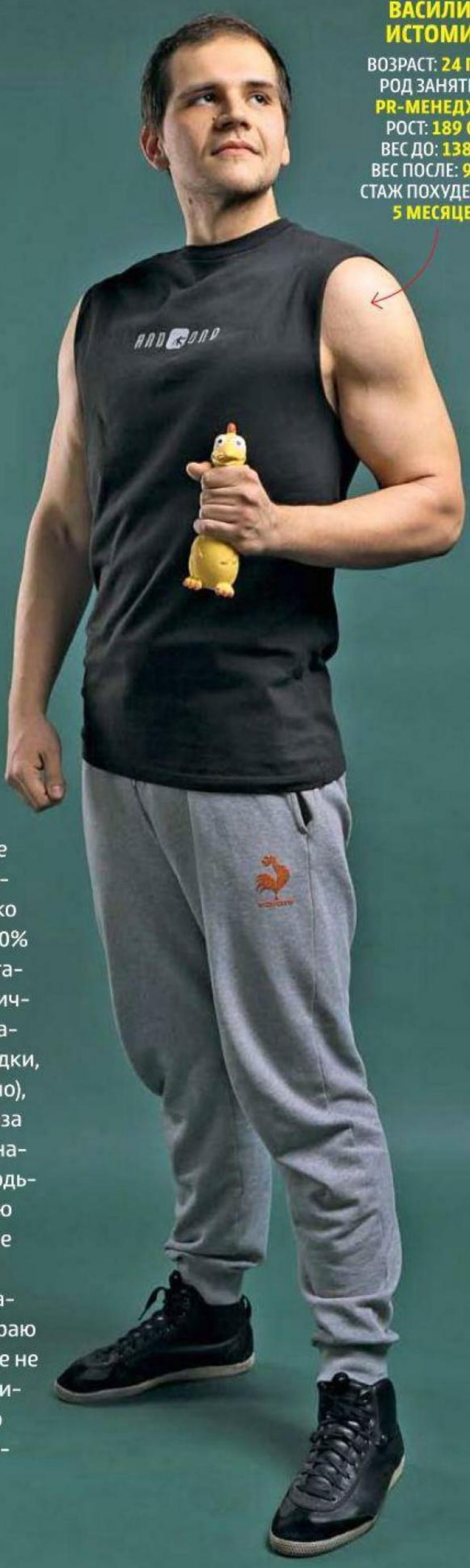
Київ: вул. Хмельницького, 32, т. (044) 288-27-67; вул. Басейна,4, ТЦ “Мандарин Плаза”, 3 пов., т. (044) 230-95-15
Одеса: вул. Рішельєвська,30 , т. (048) 73-73-999, пл. 10 квітня, галерея “Сади Перемоги”, 2 пов., т.(048) 738-44-55

Поло енд Шарк. Яхтинг

КУРИЦА ЕСТСЯ

ВАСИЛИЙ ИСТОМИН

ВОЗРАСТ: **24 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **PR-МЕНЕДЖЕР**
РОСТ: **189 СМ**
ВЕС ДО: **138 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **92 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **5 МЕСЯЦЕВ**



Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Всю свою сознательную жизнь я был бессознательно полным. Даже профессиональные занятия спортом — водным поло — кардинальным образом не сказывались на моих объемах, несмотря на частые и активные тренировки. А когда спорт был заброшен, все стало совсем печально. Стал меньше ходить, передвигался в основном на машине, много сидел за компьютером и все меньше двигался. А ел много. В результате докатился до 138 кг. Стало понятно: срочно надо что-то менять.

Худел в два этапа. С первого захода получилось добраться до 105 кг, потом, правда, опять разъелся до 117. Второй этап был более результативным и закончился на отметке 85 кг — даже не помню, когда я последний раз до этого столько весил. В моем случае 70% успеха — это диета (питание 6–7 раз в день, коричневый рис, гречка, незаменимые куриные грудки, тиляпия, льняное масло), 30% — тренировки 4 раза в неделю (3 раза — тренажеры, 1 раз — просто ходьба). Сегодня продолжаю заниматься в спортзале под руководством отличного тренера (спасибо ему за все!), набираю мышечную массу и уже не соблюдаю так строго диету — отсюда и 92 кг. Но к лету намерен основательно просушиться.

Самое интересное во всей этой истории — ощущения от того, что с тобой происходит. Сначала есть мечта — похудеть. Думаешь, что, как только это случится, все в жизни поменяется само собой. А когда это случается — ничего особенного и не происходит. Новая форма не будоражит внезапно, ты ведь каждый день наблюдаешь, как вес постепенно уходит. И в конце концов я столкнулся даже с некоторым разочарованием: я похудел, а мир не перевернулся вверх дном.

Но прошел месяц, я привык к новому телу — и вот тогда-то почувствовал, насколько круто то, что я с собой сделал, насколько мне стало лучше и легче!

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ПОЛЧАСА БОДРОЙ ХОДЬБЫ СЖИГАЮТ 143 ККАЛ, ЭТО ОДНО 120-ГРАММОВОЕ МОРОЖЕНОЕ ИЛИ 0,33 ЛИТРА СВЕТЛОГО ПИВА

½ АВОКАДО

Сейчас для тебя важен содержащийся в авокадо тирозин — аминокислота, которая необходима для производства норадреналина. Норадреналин, в свою очередь, — это нейромедиатор, отвечающий за внимательность.

2 СТ. Л. ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА

По сравнению с обычным, в греческом йогурте в два раза больше белка. А сахара — меньше. Выбирай тот, что сделан без добавления сливок (в нем меньше жира). Ну или замени его обычным натуральным йогуртом, чего уж там.

1 Ч. Л. МЕДА

Это не только ложка энергии и витаминов в твоем салате, это очередной ингредиент, регулирующий уровень сахара в крови. На протяжении всей игры ты будешь в необходимой степени бодр.

1 КУСОК ЖАРЕНОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ

Мало того что лососевые — едва ли не наша любимая разновидность рыб, так это еще и второй источник тирозина в рецепте — наравне с авокадо. А еще в таком куске, как на фото, примерно 40 г белка. До финального свистка есть точно не захочется.

1 Ч. Л. МОЛОТОЙ КОРИЦЫ

Выравнивает уровень сахара в крови (ты не почувствуешь себя голодным через полчаса). К тому же ее запах, как выяснили исследователи корицы, повышает твою бдительность и боеготовность.

2 ПОРЕЗАННЫХ КУСКА АРБУЗА

В арбузе хранятся витамин B_1 (помогает вырабатывать энергию), калий (сохраняет жидкость в организме) и собственно жидкость, благодаря которой ты избежишь изнуряющего обезвоживания. А если не сезон и арбуз пока только зреет, можешь заменить его сочным яблоком.

1 КЛУБЕНЬ ЖАРЕНОГО БАТАТА

Доставляет в твой организм калий, который вместе с натрием поддерживает там водный баланс, а также клетчатку и сложные углеводы — источник глюкозы, то есть топлива для всех активно работающих клеток. Ничего страшного не случится, если ты заменишь батат простой картошкой: пожертвуешь только вкусом, а вот калия получишь даже больше.

1 ПУЧОК ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ

В этих листьях неплохой запас железа, которое тоже помогает твоему организму производить энергию. Еще оно улучшает доставку кислорода в мозг, благодаря чему тот работает лучше. Листовую капусту можно заменить более знакомой савойской: железа в ней, правда, меньше, зато клетчатки столько же.

ВЗРЫВНАЯ СМЕСЬ

В спорте, чтобы победить, иногда требуется мощный выброс энергии, который даст пинка и позволит оставить всех соперников позади. Этот салат — как раз такой пинок. Съешь его за час до дружеского футбольного матча — и будь самым результативным игроком.

Рецептом поделился Мици Дюлан, диетолог команды по американскому футболу "Канзас-Сити Чифс"

ФОТО: DAN MATTHEWS

P.S. ЗА ВРЕМЯ ШУСТРОЙ СТОМЕТРОВОЙ ПРОБЕЖКИ ЧЕЛОВЕК ВЕСОМ 75 КГ ТРАТИТ ПОРЯДКА 8 КИЛОКАЛОРИЙ. ВСЕГО-ТО

ТОВАРИЩ БРЮХОДАВ

Хочешь, чтобы тебя так звали? Тогда иди меняй фамилию, а также имя и отчество. А если не хочешь, мы все равно расскажем, как это делается в 4 приема.

1 Дотяни до совершеннолетия

Благодаря статье 295 Гражданского кодекса Украины ты имеешь полное право поменять имя и фамилию. Все, что для этого нужно, — твердое намерение, украинское гражданство и минимум 16 прожитых лет. ФИО можно сменить и раньше, но: с 14 лет — с согласия родителей, а до этого — по их инициативе, на основании решения органа опеки и попечительства.

2 Подай заявление в ЗАГС по месту регистрации

Укажи все необходимые сведения о себе (и о своих несовершеннолетних детях), а также впиши желаемые имя и фамилию. Там же надо раскрыть причины твоего желания — например неблагозвучность фамилии Гнильянко либо другие идеологические соображения. К заявлению прилагаются паспорт, свидетельство о браке (в случае если ты в нем состоишь), свидетельство о расторжении брака (если было что расторгать), свидетельство о рождении тебя (и твоих несовершеннолетних детей). Кстати, о последних: помни, что если их папа был Денисом, а стал Спартаком, то и они из Денисовичей автоматически превратятся в Спартаковичей.

3 Подожди

Твое заявление должно быть рассмотрено в течение трех месяцев. В редких случаях при наличии уважительных причин этот срок может быть увеличен не более чем еще на три месяца. А потом ты получаешь свидетельство о смене имени. Или не получаешь. Но тебе обязаны предоставить мотивированный отказ в письменной форме. Причинами отказа могут быть: пребывание заявителя под следствием, судом, административным надзором; наличие у тебя судимости, которая не погашена или не снята в установленном законом порядке; официальное обращение правоохранительных органов иностранных государств об объявлении тебя в розыск.

4 Задумайся, а не поспешил ли ты

Ты можешь менять имя сколько угодно раз и делать это хоть каждый месяц (чаще не получится из-за длительности самой процедуры). Однако не забывай, что придется также менять: паспорт, загранпаспорт, права, свидетельство о присвоении ИНН, трудовую книжку, полис медицинского страхования, дипломы, а также все бумажки, подтверждающие право собственности на движимое и недвижимое имущество и проч. Альтернатива — предъявлять старые документы вместе со свидетельством о смене имени, но в этом случае тебе, скорее всего, придется каждый раз долго объясняться.

ЛУЧШИЕ СОВЕТСКИЕ МУЖСКИЕ ИМЕНА* ВЫБОР МН

- АТЕИСТ
- БУНТАРЬ
- ГИМАЛАЙ
- ИДЕЙ
- ЛЕЛЮД (“Ленин любит детей”)
- ЛОРИЭРИК (“Ленин, Октябрьская революция, индустриализация, электрификация, радиофикация и коммунизм”)
- МОЛОТ
- ПЯТВЧЕТ (“Пятилетку в четыре года”)
- ТРОЛЕН (“Троцкий, Ленин”)
- ЭЛЕКТРОН

*Зафиксированы случаи регистрации детей с такими именами в довоенном СССР.

P.S. ПО ДАННЫМ ЗАГСОВ, В 2012 ГОДУ НОВОРОЖДЕННЫХ ЧАЩЕ ВСЕГО НАЗЫВАЛИ АЛЕКСАНДРАМИ И МАКСИМАМИ

www.citroen.ua

КАЗКОВА ДИЗЕЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ.
КАЗКОВІ ПЕРЕВАГИ

Кредит від **0**% річних у гривні***

CITROËN FINANCIAL SERVICES

CITROËN C4 e-HDi

- від **3,5** л/**100** км*
- знижка **5000** грн**

CITROËN C3 PICASSO e-HDi

- від **3,8** л/**100** км*
- знижка **3250** грн**

CITROËN BERLINGO e-HDi

- від **4,5** л/**100** км*
- знижка **2500** грн**

Казкова мікро-гібридна дизельна технологія e-HDi з системою «Stop & Start», що дозволяє значно зменшити витрату пального, відтепер ще доступніша. Відчуйте усі переваги CITROËN C4, CITROËN C3 PICASSO та CITROËN BERLINGO з унікальною знижкою та вигідним кредитом.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN

* Витрата пального у заміському циклі для двигунів: CITROËN C4 e-HDi 115, CITROËN C3 PICASSO e-HDi 90, CITROËN BERLINGO e-HDi 90. Дані про витрату пального отримані в ідеальних умовах, без урахування впливу манери водіння, стану автомобіля, а також дорожніх, погодних та інших умов, що впливають на витрату пального. Реальна витрата пального може відрізнятися від зазначеного і визначається лише дослідним шляхом. ** Акційна пропозиція діє з 1 до 30 квітня 2013 року в офіційних дилерських центрах CITROËN по всій території України. Кількість автомобілів обмежена. За подробицями звертайтесь до найближчого офіційного дилерського центру CITROËN, на сайт www.citroen.ua або за телефоном гарячої лінії. ***Кредитування за програмою Сітроен Файненшл Сервісис. Під ставкою 0% річних мається на увазі можливість отримати кредит під 0,000001% річних у гривні. Кредитує ПАТ «КРЕДІ АГРІКОЛЬ БАНК». Ліцензія НБУ №99 від 12.10.2011. Більш детальна інформація на сайті www.credit-agricole.com.ua, за телефоном гарячої лінії 0 800 30 5555 та у офіційних дилерів CITROËN.

0 800 502 200 (безкоштовно з усіх стаціонарних телефонів у межах України)

МОЩНЫЙ И МОТОЦИКЛ

Открытие мотосезона или вообще первая в жизни поездка на мотоцикле — это как минимум непривычная физическая нагрузка. О том, какие мышцы у мотоциклиста работают активнее всего и как их привести в тонус, рассказывают эксперты MH.

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО

КОНСТАНТИН ТЮЛЕНЕВ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПРОДАЖ МОТОТЕХНИКИ КОМПАНИИ "НЕЗАВИСИМОСТЬ":

"За полгода зимы даже у профессионального мотоциклиста инстинкты вождения притупляются, и внимание во время первых выездов не такое острое, как должно быть. Именно поэтому самая большая ошибка байкеров сразу после открытия сезона — превышение скоростного лимита. Сам еще не привык, водители за зиму отвыкли от мотоциклистов на дороге — вот и случаются всякие неприятные вещи. А если ты еще и в физическом смысле расслаблен и вял, то точно должным образом не справишься с управлением в напряженной ситуации".

РУКИ

При поворотах основная нагрузка приходится на трицепсы, особенно если мотоцикл тяжелый и скорость высокая. Усилие не такое уж серьезное — 15–20 кг, но регулярное.

Совет фитнес-редактора Дмитрия Смирнова: "Отжимайся от bosu. Возьми bosu, переверни куполом вниз и, поставив руки на грани снаряда, прими положение упора лежа. Не теряя равновесия, делай обычные отжимания, стараясь касаться bosu грудью. Сделай 3–4 сета до отказа".

НОГИ

Ноги мотоциклиста, а именно — бедра, начинают активно работать уже на ранних этапах обучения в мотошколе. С помощью бедер мотоцикл удерживается в вертикальном положении на малых скоростях (до 40 км/ч) и во время остановок.

Совет Смирнова: "Приседай с гантелью. Возьми гантель обеими руками под верхний диск и помести ее у груди. Ноги поставь на ширине бедер, выпрями спину. Не отрывая пяток от пола, опустись в глубокий присед и вернись в исходное положение. Сделай 3–4 сета по 15–20 повторов".

СПИНА

Наравне с трицепсами спина участвует в удержании руля и корректировке направления движения в поворотах. Работают: широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы.

Совет Смирнова: "Подтягивайся на низкой перекладине. Установи перекладину на высоте солнечного сплетения или пояса. Возьмись за нее хватом шире плеч и, выведя ноги вперед, повисни, выпрямив руки. Подтягивайся, стараясь касаться перекладины грудью. Сделай 3–4 сета до отказа".

Сила есть?

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НА МОТОЦИКЛИСТА ЗАВИСИТ ОТ КЛАССА МОТОЦИКЛА, КОТОРЫМ ОН УПРАВЛЯЕТ.

ЛЕГЧЕ УПРАВЛЯТЬ → ТРУДНЕЕ УПРАВЛЯТЬ

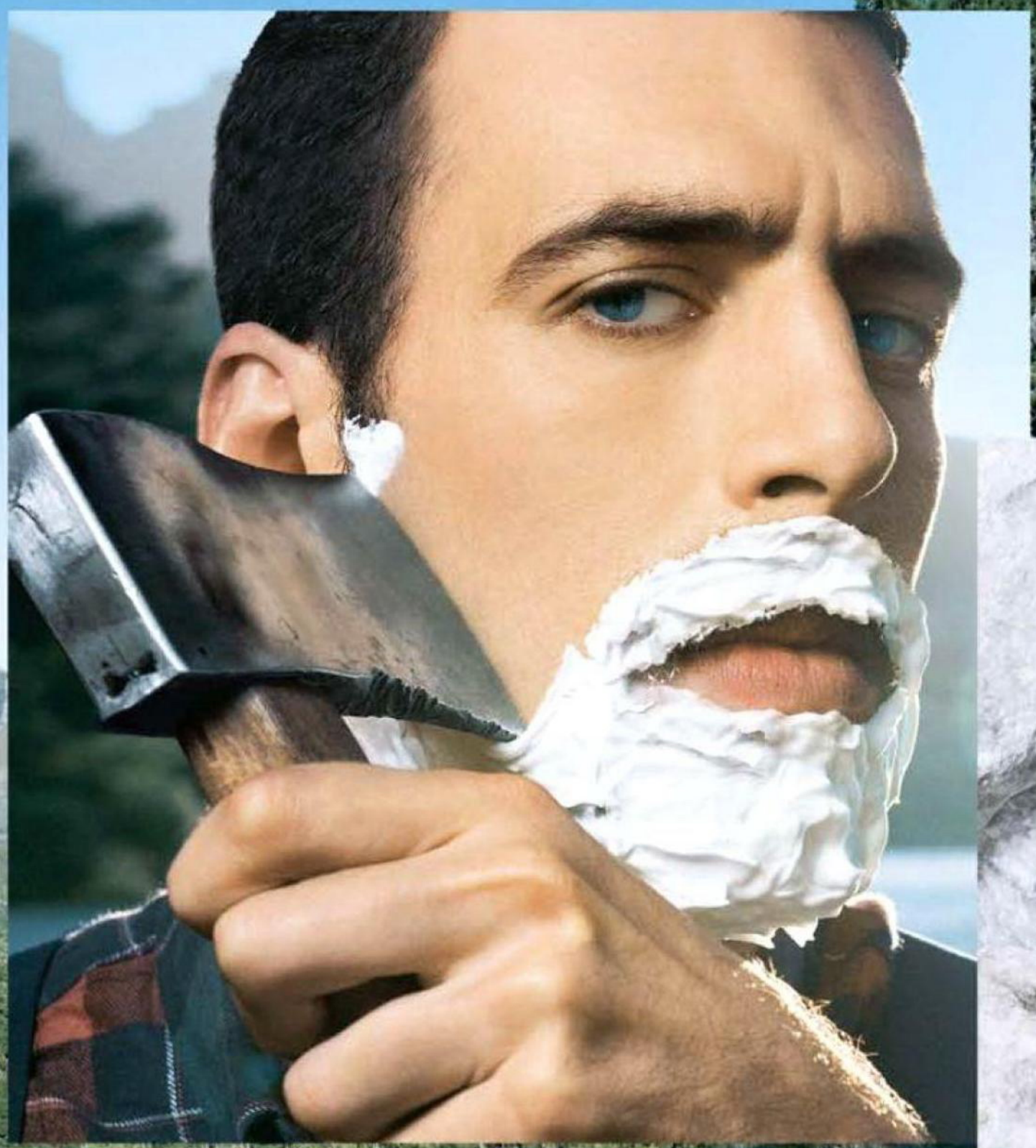
ДОРОЖНЫЙ | ЭНДУРО | СПОРТИВНЫЙ | ЧОППЕР | ТУРИСТИЧЕСКИЙ

P.S. ПО МНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛОВ, ОСВАИВАТЬ МОТОЦИКЛ ЛУЧШЕ НА МОДЕЛЯХ С ДВИГАТЕЛЕМ ОТ 600 ДО 1000 СМ³

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

NIVEA MEN

ДЕНЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕБЕ



ЧИМ БИ ТИ НЕ ГОЛИВСЯ, ГОЛОВНЕ – БЕЗ ПОДРАЗНЕННЯ!

Гель для гоління для чутливої шкіри від NIVEA MEN
з технологією Ultra Glide*.

* Ультра Глайд.
Не намагайтеся відтворити в реальному житті.

niveaformen.ua

ЗВОНОЧЕК БОЛЬШЕ НЕ ТРЕВОЖИТ

Просыпаться без помощи будильника не так уж и сложно. Надо просто научиться.

Две простые вещи сделают реальностью твою мечту просыпаться вовремя без внешних раздражителей: это дисциплина (то есть привычка регулярно ложиться примерно в одно и то же время) и полноценный ночной сон (часов семь).

1 Подготовься

Во-первых, заведи будильник. Вот только прозвонить он должен не в 7 утра, когда ты собираешься проснуться, а за час до того момента, когда ты планировал лечь спать. Сигнал прозвучал — приглуши свет, выключи звук телефона и займись чем-нибудь спокойным. Проще говоря, готовься ко сну.

2 Подстрахуйся

Во-вторых, тоже заведи будильник. Без подстраховки ты будешь спать тревожно, боясь проспать, и, скорее всего, проснешься слишком рано. Твоя задача — очнуться на три минуты раньше будильника и выключить его. Чем регулярнее ты будешь все это проделывать, тем скорее научишься просыпаться когда нужно, без этого — противнейшего на свете — звука.

КИНОДОКТОР

Выпуск №9

Настоящего героя боевика нельзя победить. Он выпрыгнет из горящей машины, выплывет из болота и выйдет из комы, чтобы наказать врагов.

В КИНО

Когда-то Стивен Сигал был хорош. Например, в фильме "Смерти вопреки". Его героя подстрелили, он семь лет пролежал в коме, потом очухался, привел себя в порядок средствами восточной медицины и тренировками и всем намял бока.

В ЖИЗНИ

Рассказывает невролог Анна Адамович: "За три десятка лет врачебной практики я с подобными случаями не сталкивалась. Прийти в себя после семи лет комы теоретически можно, но полностью восстановиться — вряд ли. Одна из моих пациенток, для сравнения, провела в коме месяц, после того как подавилась шашлыком, потом пришла в себя — и то нельзя сказать, что она восстановилась на 100%: неврологический дефицит в такой ситуации неизбежен. Ну а если у человека во время клинической смерти, за которой последовала кома, пострадала кора головного мозга, то ни о каком восстановлении говорить невозможно. Такое состояние называется вегетативным, оно необратимо".

P.S. СТИВЕН СИГАЛ 6 РАЗ НОМИНИРОВАЛСЯ НА "ЗОЛОТУЮ МАЛИНУ" И ОДИН РАЗ ПОЛУЧИЛ ЕЕ КАК ХУДШИЙ РЕЖИССЕР

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

САМООБОРОНА

ОБИДА В ТЕСНОТЕ

Если кто-то напал на тебя в лифте, убежать не получится. Нужно отбиваться.

Эта пренеприятная ситуация с большей вероятностью может произойти не с тобой, а с твоей девушкой. Насилие в лифте — нередкая история, а потому сегодняшние рекомендации обязательно перескажи подруге — они универсальны.

1 Не садись в лифт с подозрительными незнакомыми людьми (тем более если их несколько). Ты в лифте, а в подъезд вбегает неизвестный мужик и орет: "Подожди!" Спокойно уезжай. Ты входишь в подъезд, а в лифте опять же незнакомец — придержал ногой двери, мол, заходи. Вежливо улыбнись ему и вперед по лестнице. Если стесняешься и думаешь, что тебя сочтут трусом, достань мобильник, сделай вид, что тебе позвонили.

2 Если уж ты оказался в лифте с незнакомым мужиком, сосредоточься. Прижмись спиной к стенке — пусть он нажимает нужный этаж. Пакеты из магазина поставь на пол. Левую руку приведи в защитное положение, как бы задумчиво потирая нос и подбородок, вторую держи на уровне живота. Не шел ли он за тобой по улице к подъезду? Кажется ли он подозрительным? В каком положении его руки? В карманах? Или одна за спиной? Он нервничает? Напряжен? Сам смотри ему на линию плеч рассеянным взглядом — так ты увидишь его целиком.

3 Жди, когда он выйдет из лифта. Если твой этаж — выходи, все время держа его в поле зрения, как бы смешно это ни выглядело (это предотвратит захват сзади). Ну а если на вопросы из пункта 2 ты ответил утвердительно, будь готов ко всему. Видишь резкое движение плечом, быстрый шаг в твою сторону — бей первым.

4 Сгруппировавшись (руки в блоке), резко сближайся, врезаясь в него предплечьями. Схвати его за одежду или за шею и бей коленом в пах. Он согнулся — бей локтем или кулаком-молотом сверху в затылок, быстро, несколько раз. Он поплыл — со всей силы впечатай его головой в стенку. Он на полу — несколько раз прыгни ему на руку или ногу, чтобы не смог напасть снова.

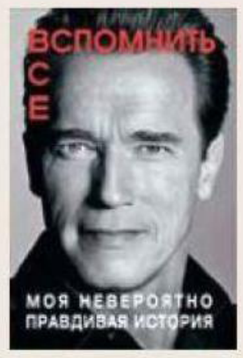
5 Если сомневался до последнего и дождался, что он напал на тебя, действуй так же — молниеносно и уверенно. Гад прижал тебя к стенке — хватай его за уши и бей головой в нос. Нет места — обхвати его голову и что есть силы надави большими пальцами на глаза. Открылся кадык — со всей силы дави на него. И все это должно сопровождаться твоим самым громким криком, пусть жильцы услышат. При первой возможности — вон из лифта (и повнимательнее на выходе, вдруг он был не один). В следующий раз расскажем, что делать, если у подонка в руке нож.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА



ВСПОМНИТЬ ВСЕ. МОЯ НЕВЕРОЯТНО ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ
Арнольд Шварценеггер
Он был самым крутым бодибилдером в мире. Он снимался в самых любимых фильмах, а теперь триумфально вернулся на экраны после многолетнего перерыва. И перерыв-то был не случайным — негоже губернатору бегать с автоматом наперевес. Теперь он говорит о себе — честно, подробно и с юмором. Последний герой боевика и ролевая модель для нескольких поколений — ему есть что рассказать.

ИСКАЖЕННОЕ ВРЕМЯ: ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ
Клодия Хэммонд
Ты уже взрослый и знаешь, что в детстве каждый день был как жизнь, а в старости кажется, что жизнь пролетела, как один день. И что час в кресле стоматолога и час в кресле кинозала — очень разные по продолжительности часы. Почему так происходит? На этот вопрос и пытается ответить автор книги, приводя до боли знакомые примеры и снабжая читателя любопытными фактами. Окончательного ответа ты так и не найдешь, но время за чтением пролетит быстро.

P.S. ОТЛИЧНОЕ ВИДЕО ПРО ДРАКИ В ЛИФТЕ ИЩИ НА КАНАЛЕ CNN НА YOUTUBE ПО ЗАПРОСУ WOULD YOU STOP A MURDER?

12 ДОСТИЖЕНИЙ, КОТОРЫМИ НЕ СТОИТ ГОРДИТЬСЯ

1 Собравший 5 млн просмотров ролик на YouTube, где зафиксирован акт твоего дебилизма.

2. Стрелка спидометра, которую ты положил во время езды по дорогам общего пользования. Для таких людей сегодня придумано меткое определение: "слабоумие и отвага".

3. Обладание прокачанным до 90-го уровня персонажем в Warcraft.

4. Звание "мэра" какого-нибудь места в сервисе Foursquare.

5 Умение давать взятки инспекторам ГАИ. Какой народ, такая и власть.

6. Решимость плюнуть на всех и сделать всю работу самостоятельно. Просто ты не умеешь распределять обязанности и организовывать процесс. Или просто не способен существовать в коллективе.

7 Победа на "Евровидении". Когда ты в последний раз слушал подборку хитов с этого смешного фестиваля?

8. Серебряная медаль. Как говорится, поздравляем, ты лучший среди лузеров.

9 Большой, круглый, упругий, с любовью выращенный — в общем, во всех смыслах выдающийся живот.

10. Донжуанский список, причем реально существующий. Паскудный блокнот, где хозяин ставит галочки. Чем больше галочек, тем больше комплексов у владельца блокнота.

11 Умение перепить всех в компании. Пускать дым кольцами. Плевать дальше всех. Открывать пиво зубами.

12. Пятерка за поведение в школе.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

P.S. В МАРТЕ ЭТОГО ГОДА КОЛИЧЕСТВО УНИКАЛЬНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ YOUTUBE В МЕСЯЦ ПЕРЕВАЛИЛО ЗА МИЛЛИАРД

БОНУСНА ПРОГРАМА
MASTERCARD®
REWARDS

MasterCard

Реактивні бонуси з карткою World® MasterCard

Про деякі речі можна лише мріяти, але з карткою **World® MasterCard** немає нічого неможливого!

Станьте учасником **Бонусної програми MasterCard Rewards.** Відкривайте картку World® MasterCard, оплачуйте нею будь-які покупки та за кожну витрачену гривню отримуйте бали, які потім можна обміняти на незабутні враження. Наприклад **політ на реактивному винищувачі L-29***

Деталі на сайті **www. mastercard.ua**

*Реактивні винищувачі L29 Delfin, сконструйовані чеською фірмою «Аеро Водоходи», випускалися з 1963 до 1974 року та використовувалися для навчання й тренування у військово-повітряних силах усіх країн Варшавського договору. Пройшовши інструктаж, Ви отримаєте справжнє льотне завдання та зможете виконати фігури найвищого пілотажу під керівництвом професійного льотчика-інструктора.

КАК НА ИГОЛКАХ?

Сегодня татуировка — это не отметина, которую нелегкая судьба оставляет на теле человека, а расхожий способ выражения мыслей и ощущений. Мы спросили у тебя: хочешь тату? Ты ответил.

Хочешь сделать себе татуировку?

Источник: опрос Men's Health, 12 926 респондентов

● Татуировка — отличное средство социализации, повод завязать и продолжить разговор. Не важно, демонстрируешь ли ты тату, рассказываешь связанную с ней историю или просто наблюдаешь произведенный татуировкой эффект — ты в любом случае вступаешь в коммуникацию. Тату — это всегда общая тема для разговора с незнакомым человеком.

РИФ КАРИМ, ДОЦЕНТ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

● **Собственно в татуировке ничего страшного нет. Главное, чтобы салон, где ее делают, был хорошо оборудован, чтобы там производилась стерилизация инструментов. Иначе можно столкнуться с крайне неприятными осложнениями в виде различных заболеваний (гепатит, СПИД, сифилис). А еще всегда стоит помнить о том, что со временем обязательно произойдет деформация рисунка из-за опущения тканей. Врач, конечно, не может посоветовать татуировку пациенту, но некоторые по собственной инициативе скрывают таким образом следы операций.**

ВАЛЕРИЙ ЯКИМЕЦ, ВЕДУЩИЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ "ЭСТЕТ КЛИНИК"

● Сводить татуировку сложнее, дольше и дороже, чем ее делать. Во-первых, после сеанса удаления требуется два месяца заживления кожи, а таких сеансов — в зависимости от сложности и размера рисунка — может быть несколько, и вся история затягивается на год, а то и на два. Во-вторых, не каждый цветовой пигмент подлежит выведению, так что некоторые тату — на всю жизнь. Естественное выцветание татуировки зависит от кожи человека и от того, как часто он бывает на солнце и в солярии (чем чаще, тем сильнее "подсаживаются" пигменты). Но качественная татуировка никогда не потеряет вид настолько, чтобы ее нужно было непременно подновлять. Я вот на свои работы даю пожизненную гарантию плюс две недели.

ОЛЕГ ВОРОНОВ, ТАТУ-МАСТЕР

76%

ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО МУЖЧИНЫ С ТАТУИРОВКАМИ КАЖУТСЯ ИМ БОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ, ЧЕМ ЧИСТОТЕЛЫЕ ОСОБИ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОРТАЛА WATCHMYWALLET.CO.UK

● **Слова "татуировка", "татуировать" пришли из французского, куда попали вообще издалека — из таитянского диалекта, где tatau значит "знак, рисунок".**

P.S. 10–12 МАЯ НА ВДНХ В КИЕВЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ 9-Й МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ TATTOO COLLECTION

ФОТО: LEGION-MEDIA

SHOP AT MEXX.COM

MEXX

З питань відкриття франчайзингових магазинів MEXX та оптових закупівель звертатися за тел. 067-657-10-06.
Вартість вхідних дзвінків згідно з тарифами оператора.

ПОСЛУШАТЬ

27 МАЯ

THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW

Киев, Дворец "Украина"

Они существуют уже четверть века и за это время стали едва ли не лучшим трибьют-коллективом планеты. В силу возраста мы не успели побывать на выступлениях настоящих Pink Floyd. Австралийцы помогут закрасить это белое пятно. Они делают все так же, как их кумиры. Ну или почти так же.

28 МАЯ

HELLOWEEN, GAMMA RAY

Киев, ЦКМ НАУ

Экскурсия в 80-е и концерт звезд высшей лиги пауэр-метала — событие "два в одном". Доставай из шкафа косуху и не забудь закупить в хозмаге побольше цепей. Правда, зал в НАУ сидячий, зато акустика на уровне.

30 МАЯ

JOE COCKER

Киев, Дворец "Украина"

Переживаешь, что Леонард Коэн в этом году снова проедет мимо нашей прекрасной страны? Напрасно, сходи лучше на Джо Кокера. Старина Джо в прекрасной форме, к тому же с новым альбомом. Если возьмешь с собой девушку, попроси ее надеть шляпу. По возвращении домой сможешь сказать ей: "You can leave your hat on".

ПОСМОТРЕТЬ

С 16 МАЯ*

"Полный беспредел"

Название фильма как нельзя лучше отражает то, что мы видим, когда приходим на картины главного и самого кровавого режиссера Японии Такеши Китано. В его новой работе амбициозный детектив попытается стравить два мафиозных клана. И посмотреть, что будет.

С 16 МАЯ

"Великий Гэтсби"

Пожалуй, зря Фицджеральд назвал свой роман "Великий Гэтсби", а не "Неистовый любовник", как планировал: тогда нам не пришлось бы уговаривать тебя смотреть экранизацию. А взглянуть есть на что: будут и холеные женщины в чулках, и роскошные автомобили, и вечеринки не на жизнь, а на смерть. Все умрут, но красиво и назидательно.

С 16 МАЯ

"Стартрек: Возмездие"

Наверное, что-то случилось. Команда корабля "Энтерпрайз" возвращается на Землю и с ужасом обнаруживает, что все катится в тартарары. Капитану Кирку нужно действовать. Впрочем, как всегда. От создателя "Остаться в живых": новый полнометражный фильм на основе самого популярного фантастического сериала.

ПОСЕТИТЬ

17–19 МАЯ

КОНТИНЕНТАЛЬНАЯ ТРИАТЛОННАЯ ЛИГА, I ЭТАП

Южное (Одесская область)

Первый этап серии открытых соревнований, организованной Фондом развития триатлона совместно с Федерацией триатлона Украины. Любитель или профессионал — выходи на старт. Результаты любителей считаются по пяти возрастным группам и абсолютному зачету, так что дерзай. Дистанция первого этапа — суперспринт, формат — Road/ITT + Pursuit.

25–26 МАЯ

ЧЕМПИОНАТ ГОРОДА КИЕВА ПО ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИМ ГОНКАМ

Киев

Приключенческие гонки, более известные как мультиспорт, — это весело, интересно и даже полезно. Впрочем, что тут долго рассказывать, ты и сам все знаешь. Соревнования будут проходить в индивидуальной категории, отдельно для мужчин и женщин. Контрольное время гонки — 7 часов. Да-да, всего за 7 часов ты сможешь понять, чего стоишь.

ПОИГРАТЬ

INJUSTICE: GODS AMONG US

Платформы: PlayStation 3, Xbox 360

Как говорят создатели (а это, между прочим, NetherRealm Studios, придумавшие легендарный Mortal Kombat), перед тобой — новое слово в мире файтингов. И суть даже не в чудо-графике и возможности проламывать врагом стены. Суть в том, что врагом может стать тот, кто им быть не должен. Бэтмен, например. Или Супермен. Или еще кто-нибудь знакомый из вселенной DC Comics. Супермен, кстати, в этой игре живет в СССР. В продаже с 19 апреля.

DMC: DEVIL MAY CRY

Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation 3

Пятая глава неплохо зарекомендовавшей себя экшен-серии дает тебе шанс узнать, с чего начинался путь ее главного героя — заносчивого полудемона Данте, грозы демонов всех мастей. И пусть в этом приквеле Данте еще юн, мечом и пистолетами он орудует по-взрослому лихо. Итак, впереди полчища противников и стильные битвы.

P.S. С 23 МАЯ В ПРОКАТЕ "ФОРСАЖ-6". В ТРЕЙЛЕРЕ СТОЛЬКО ДВИЖУХИ, ЧТО ИНТЕРЕСНО: ЧТО ЖЕ БУДЕТ В ФИЛЬМЕ?

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО КТЛ, * Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

Витривалий захист від запаху

Рекомендовано Men's Health
УРБАНАТЛОН
ФЕСТИВАЛЬ

Реклама

10/

БІЖИ ЗАРАДИ ПЕРЕМОГИ

Gillette®
ANTIPERSPIRANTS
Найкраще для чоловіків

ЖИТЬ, СЛОМЯ НОГУ

Почему мужчине не стоит рассчитывать на сострадание, если он окажется в числе людей с ограниченными возможностями. И отчего женщину в таком же положении начинают любить еще пуще.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН, АЛЕКСАНДРА ПЕТРОВА

А.З.: Я тысячу раз бился разными частями тела о разные части интерьера в своем доме. Как-то даже прищемил дверью нос и опрокинул на себя секретер. Но одним субботним утром под гипсокартонный гимн программы "Квартирный вопрос" я врезался в ножку кровати и сломал ногу себе. Точнее, не ногу, а мизинец, который с треском раскололся на две части, распух и посинел от стыда. Ладно бы я его расшиб в драке, в игре или во время спасения человечества. Нет же — просто не разминулся с койкой.

А.П.: В тот переломный вечер я надела в кафе свое самое короткое платье и самые длинные шпильки. Могла бы, конечно, обойтись джинсами и балетками, но почему-то тогда хотелось выглядеть сексуальнее и выше. Уж не знаю, насколько сексуально выглядело мое падение с винтовой лестницы, ведущей на танцпол, но высота была приличная. Внизу стало ясно: танцевать от радости, что полет прошел нормально, я не смогу. Нога сильно заболела. Я тихо заныла. Друзья схватили меня в охапку и повезли в клинику.

А.З.: Травматолог, даже не взглянув на меня, задал пару вопросов, выписал направление на рентген и продолжил флиртовать с медсестрой. Пожалуй, зря я раздевался до трусов. Отстояв на одной ноге очередь на рентген (диваны были заняты), через 40 минут я вернулся с фотосессии с вопросом "кто последний?" в толпу ожидавших приема все того же врача. Сидячие места и здесь были заняты. Пришлось еще час подпирать стену. Затем мне упаковали ногу в гипс и повязку — от пальцев почти до колена, будто пострадал не один палец, а как минимум шесть. Полтора месяца я пропрыгал в одном ботинке.

А.П.: Врач долго пытался понять, как можно было много лет ходить на 13-сантиметровых каблучищах и ничего себе не сломать раньше. Параллельно он проверял, нет ли у меня сотрясения, стараясь отвести взгляд от тех мест, которые оголяло мое платье. Записав все данные, он приказал медсестре провести меня без очереди в рентген-кабинет и вернуть обратно. Тоже без очереди. Вся процедура вместе с наложением гипса и болтовней с доктором заняла не больше часа.

А.З.: Без костылей я больше не ходок. Пока я сидел

в процедурной, жена сбегала в аптеку, потратилась на подпорки. Угловато дергаясь, я тронулся к лифту. Когда тот приехал, люди вокруг не обратили внимания на колченогого парня, быстро заполнили кабину, и двери закрылись у меня перед носом. Хорошо, что его не прищемили. Ладно, подожду.

А.П.: Друзья приезжали в гости каждый день. Привозили суши и бургеры. Потом стали ежедневно вывозить в город и устраивать культурную программу, чтобы я не скучала дома. В кафе и ресторанах персонал мне улыбался больше обычного. Даже показалось, что обслуживание, традиционно паршивое в столице, везде стало приятнее и оперативнее. Для меня перестали существовать очереди. И слово "нет".

А.З.: Я освоил уже три вида подъема по лестнице на костылях. За лифтами не поспеваю. Качаю разные группы мышц. Обзвонил знакомых, рассказал о своей травме. Они посмеялись, обещали заехать в гости. Никто так и не заехал. Начал замечать, что жена бесится от моих постоянных просьб. Хотя не требовал ничего особенного — подумаешь, принести менее колючий плед, зарядку для ноутбука и журнал. Нет, не этот. Да нет же, другой! И чай с лимоном. А, и кошку.

А.П.: Я чувствовала, что иногда перегибаю палку — становлюсь чересчур капризной. Слишком уж меня разбаловали вниманием: друзья, родители, продавщицы, медсестры, охранники и простые прохожие были готовы помочь мне, даже если их участие не требовалось. Со всеми я была на короткой ноге.

А.З.: На стоянке у торгового центра я уже издалека начал махать парковщику костылем, требуя убрать ограждение с места для лиц с ограниченными возможностями. "Показывай удостоверение инвалида II группы или отъезжай на хрен, нас тут руководство дрючит за это", — поставил меня на место парковщик. Место нашлось в ста метрах от входа (а путешествовать на костылях по ледяному мартовскому асфальту — тот еще спорт).

А.П.: Куда бы я ни пошла, если рядом не было друзей, ко мне постоянно кто-то подбегал и предлагал свою помощь. Костыли, а вовсе не шпильки, оказывается, — лучшее средство для знакомства. Стоило лишь появиться на них в людном месте и попытаться открыть дверь в магазин или, например, завязать шнурки, тут же рядом появлялись сердобольные молодые люди, которые были готовы открывать мне все двери во Вселенной.

"ПОКАЗЫВАЙ УДОСТОВЕРЕНИЕ ИНВАЛИДА ИЛИ ОТЪЕЗЖАЙ НА ХРЕН, НАС ТУТ РУКОВОДСТВО ДРЮЧИТ ЗА ЭТО"

А.З.: Никто, конечно, не пропускал меня без очереди. Даже в туалет. Более того, люди заходили передо мной в двери, которые для меня специально придерживала жена. И всячески возмущались моему присутствию в местах концентрации особей со здоровыми ногами. Я, конечно, не ждал, что со мной будут нянчиться, но и не рассчитывал, что стану так сильно всех бесить. "Че, вход охраняем? Пройти дай!" — заорал на меня жирный усатый мужик, когда я пытался поднять упавший костыль и загородил ему дорогу в аптеку. Интересно, какую шутку он приберег, например, для незрячего. "Че, не видишь, куда прешь?", не иначе.

Женщины и мужчины, как оказалось, двигаются по жизни с загипсованными конечностями абсолютно разными дорогами. Одни несутся по автобану на "астон мартине", другие собирают ямы проселочной дороги в ржавом "пазике".

Все потому что девушку всем жалко. Как произведение искусства, осквернение вандалами. Стоит ей сломать ногу, и она может открывать ею любые двери. И гипс как раз кстати — в даме появляется что-то от античной статуи.

А мужика не жалко никому. Делаясь немощным, он становится всеобщим раздражителем. Он что, не может подождать? Постоять? Потерпеть? Не мужик, что ли? Людям и без него есть кого жалеть: голодных детишек в Африке, хромых собачонок на улице, тонущего Ди Каприо в океане, себя в принципе. Ну и девушку в гипсе. ■

P.S. ОТ А.З.: За полтора месяца моей инвалидности только один человек проявил ко мне снисхождение. Мужчина, за которым я стоял в очереди в туалет на заправке, предложил мне пройти перед ним. Это было так неожиданно, что мои костыли, терпевшие до этого лишь брезгливые взгляды и недовольные хмыканья в свой адрес, замерли от удивления. Так мы с ними и остались стоять. Я не стал лезть вперед. Подумаешь — палец сломал. Потерплю. Что, не мужик, что ли?

СВОБОДНАЯ ПЛАНИРОВКА

ВАЛЕРИЙ РОЗОВ — ЭТО ОДНОВРЕМЕННО ЧЕЛОВЕК И ЛЕТАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, СПОСОБНЫЙ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО НЕБУ СО СКОРОСТЬЮ ПОД 200 КМ/Ч, ИСПОЛЬЗУЯ ЛИШЬ СИЛУ ТЯЖЕСТИ И СОПРОТИВЛЕНИЕ ВОЗДУХА. ОН РАССКАЖЕТ ТЕБЕ О ВИНГСЬЮТЕ — КОСТЮМЕ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ОН НАУЧИЛСЯ ЛЕТАТЬ БЫСТРЕЕ ПТИЦ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

КАК Я ПОЛЕТЕЛ

Валерий Розов о том, как парить без мотора и перьев.

1 Откуда растут крылья

Принцип работы вингсьюта (в переводе с англ. “костюм-крыло” — МН) человек подсмотрел у белок-летяг. Грызуны планируют с дерева на дерево с помощью перепонки, которая натягивается у них вдоль тела, когда они растопыривают лапы. Первый вингсьют был изобретен в 30-е годы прошлого века. Однако потребовалось еще 60 лет, чтобы довести его конструкцию до ума. Во-первых, в костюм нужно было интегрировать парашют (необходим для приземления) так, чтобы он не мешал планированию. Во-вторых, долго не получалось сделать перепонки-крылья, которые позволяли бы предсказуемо управлять вингсьютом.

2 Французские ребра

Современный вингсьют появился лишь в конце 90-х. У этого костюма две перепонки натягивались, когда парашютист разводил в сторону руки, а третья — когда ноги. Все три крыла состояли из двух слоев материи, верхнего и нижнего, и надувались, когда в них попадал набегающий воздух через расположенные в передней части костюма воздухозаборники. Кроме того, в перепонки были вшиты ребра жесткости, которые помогали крыльям сохранять форму и менять аэродинамические характеристики, когда человек начинал двигать конечностями. Этот костюм изобрел француз, увлеченный парашютист и изобретатель Патрик де Гайардон. С тех пор все вингсьюты шьют по этим принципам, хотя конструкция постоянно дорабатывается.

3 Под крылом самолета

Перепонки фактически превращают весь костюм в крыло. Чтобы оно начало работать, нужен набегающий поток воздуха. У самолетов такой поток создает двигатель, толкая фюзеляж вперед. Когда парашютист в вингсьюте прыгает из летящего самолета, он сразу начинает планировать в горизонтальной плоскости, так как у него уже есть высокая начальная скорость. Это самый простой тип полетов в “костюме-крыле”, и с него обычно начинается обучение. Правда, в нормальной парашютной школе прежде надо будет доказать, что ты совершил как минимум 200 прыжков с обычным парашютом-крылом. Этот опыт нужен для того, чтобы без проблем выпрыгнуть из самолета и чтобы принять единственно правильное положение для штатного открытия купола при приземлении.

ФОТО: RED BULL, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

4 С обрыва

Необходимую для горизонтального полета скорость (60–90 км/ч) можно набрать и за несколько секунд вертикального падения, под действием силы тяжести. Для этого надо подняться на высокую гору или, например, здание и прыгнуть вниз. Чем выше точка старта, тем длиннее разгонная часть падения, тем быстрее и дальше ты полетишь вдоль горизонта. А еще можно планировать, прижимаясь к склону горы, — это называется "проксимити", и тут нужна отточенная техника управления вингсьютом. Это самые рискованные прыжки, но и самые интересные, зрелищные. По большому счету, все хотят прыгать только в горах.

5 Полет вниз

В вингсьюте нельзя набрать высоту — слишком мала площадь крыльев. Но для ощущения полета достаточно и того, что хороший парашютист в хорошем костюме в среднем пролетает 2–2,5 м по горизонтали на каждый потерянный метр высоты. Преодолеть в таком режиме 10–20 км, прыгая с самолета, вполне достижимо.

Полеты в вингсьюте — погодозависимый вид спорта, но ветер может помешать только в момент старта с неподвижной точки. Например, он просто не позволит отлететь от скалы. В полете проблем из-за турбулентности не возникает. На скорости планирования в вингсьюте ты просто прошиваешь любые воздушные потоки.

6 Страх

К прыжкам в вингсьюте, в отличие от обычных прыжков с парашютом, невозможно привыкнуть. Страшно всегда. Просто страх бывает разный. Постепенно начинаешь понимать, что он имеет массу градаций, учишься им управлять. По сути, тебе надо делать очень простые с точки зрения моторики движения, но в состоянии жесткого стресса. Тренируется это только постоянными прыжками. Всегда лучше прыгать немного, но регулярно, чем много, но запоями. Чтобы психика не отвыкала.

ГЛАЗ КАК У ОРЛА

Полеты в вингсьютах часто снимают на видео. Потому что это надо видеть. Мы отобрали для тебя лучшие из этих записей.

ШИВЛИНГ

youtu.be/HWQrNTQ_SHo
Что набрать в YouTube:
Розов Шивлинг
Валерий Розов покоряет в вингсьюте одну из культовых вершин в Гималаях.

УПАЛ, ПРИЖАЛСЯ

youtu.be/DEP8juRSBRo
Что набрать в YouTube:
Wingsuit landing no parachute
Первая и пока последняя попытка приземлиться в вингсьюте без парашюта. Удачная.

К ДОЖДЮ

youtu.be/RsV3bGPMTXo
Что набрать в YouTube:
Wingsuit Alexander Polli
Считается, что лучше всех в мире проксимити летает Александр Полли. Посмотри, как он это делает.

МОКРОЕ МЕСТО

youtu.be/jLWnS3gFJoM
Что набрать в YouTube:
Wingsuit waterfall
Удачная попытка пролететь в вингсьюте сквозь водопад. Первая.

ВАЛЕРИЙ РОЗОВ
Родился: 26.12.1964
Рост: 175 см
Вес: 73 кг
Двукратный чемпион мира по парашютному спорту, чемпион X-Games по скайсерфингу (1998 г.). В вингсьюте первым совершил прыжок в кратер действующего вулкана Мутновский (Камчатка); первым перелетел в вингсьюте через Татарский пролив (отделяет Сахалин от материка).

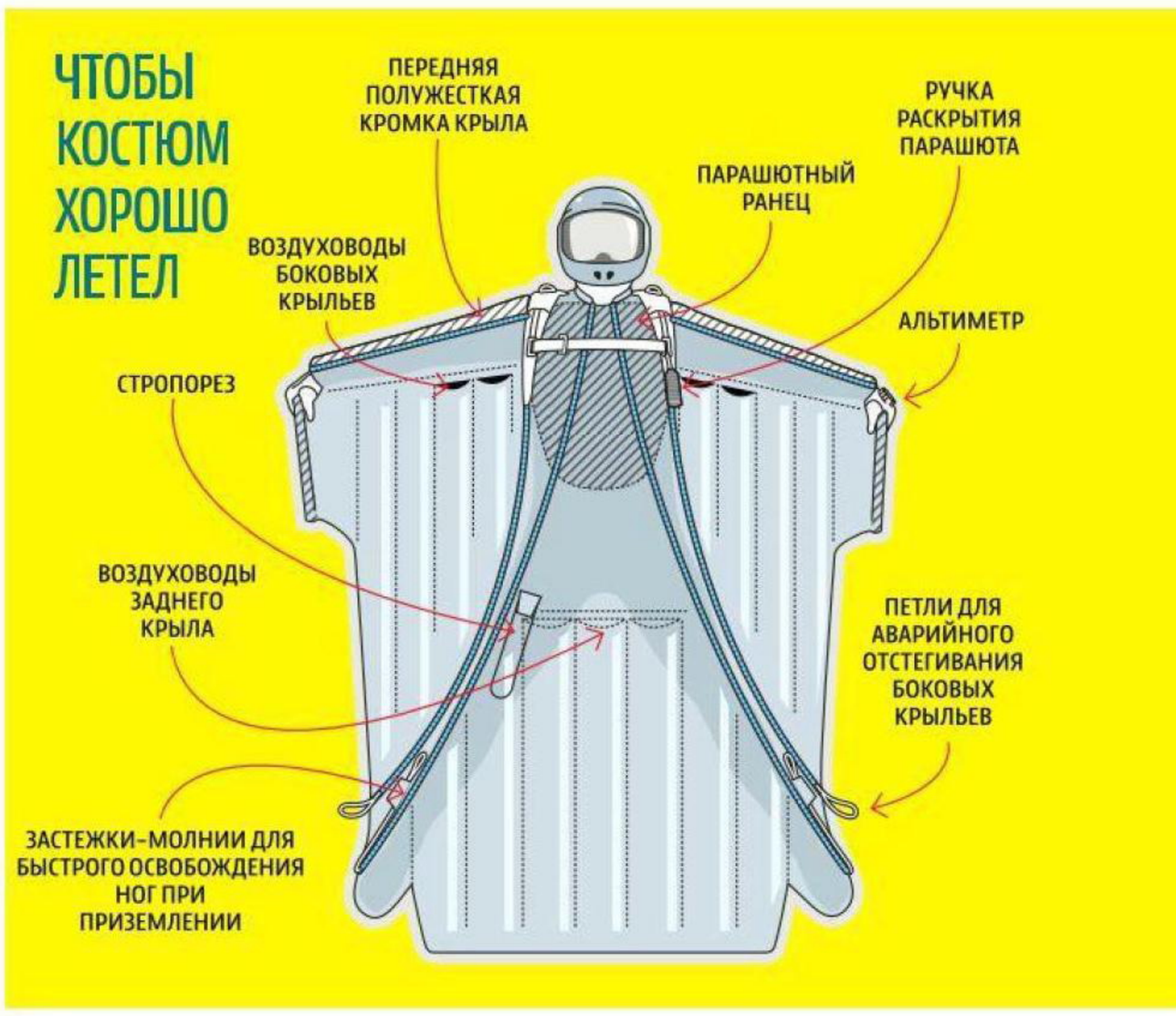
7 Риск

Он присутствует всегда. Но есть условия штатные, а есть выходящие за привычные рамки. Во втором случае ты анализируешь ситуацию и прикидываешь, что к чему. Если речь об обычном тренировочном прыжке (третьем за день, с этого места я уже прыгал 50 раз) и мне что-то не нравится, то я пойду вниз пешком. Но если я собирал экспедицию в эту точку 1,5 месяца и другого шанса прыгнуть не будет, то я готов сильно рискнуть.

Когда летом 2011 года я прыгал с Монблана, там был порывистый ветер. Но продумав, куда буду приземляться, если что-то пойдет не так, я решил действовать. Полет и в самом деле пошел не по плану, до подножия горы я недотянул, но благополучно приземлился на запасной площадке на леднике Бренва. А, например, год назад на вершине горы Шивлинг в Гималаях (6420 м) пришлось проторчать несколько дней, дожидаясь подходящей погоды. Результат: прошел более 4 км по горизонтали со скоростью около 200 км/ч, перепад высот — порядка 2200 м.

8 Вингсьют и спорт

Полеты в вингсьюте уже признаны Международной федерацией воздухоплавания видом спорта. Правда, пока соревноваться можно только в групповом построении фигур в воздухе — грубо говоря, у кого больше сцепившихся в полете участников. Кроме того, проводится много любительских неофициальных соревнований по полетам в вингсьюте в горах. В основном это прыжки с GPS-датчиком, который снимает данные о скорости, дальности и качестве полета. Например, я разгонялся до 200 км/ч, а рекорд скорости — 363 км/ч. Но люди, по большому счету, прыгают не ради спортивных достижений, а ради ощущения полета. Человек может представить себе, что такое альпинизм, ни разу не побывав в горах. С рюкзаком идешь в гору — на это воображения хватает. А что я чувствую, когда свободно перемещаюсь в трехмерном пространстве, я вам передать не могу. Но ради этого стоит рисковать.



9 Кто лучше всех

Я лучший в мире по base climbing (это сочетание альпинистского восхождения и прыжка в вингсьюте). Лучший, потому что покорил в вингсьюте больше по-настоящему сложных вершин, чем кто-либо в мире. Для тех, кто понимает: Эльбрус, Ушба, Маттерхорн, Ульветанна, Тунгесписсен, Холтанна, Серро-Торре... Сейчас в планах прыжок с Эвереста. Вряд ли кто-то в ближайшее время догонит. ■

СМЕРТНОСТЬ

● Полеты в вингсьюте при старте с самолета, по статистике, не более рискованны, чем обычные прыжки с парашютом. Считается, что в этом случае на 100 000 прыжков приходится 1 со смертельным исходом.

● Прыжки в вингсьюте с неподвижных объектов вроде гор или зданий — гораздо рискованнее. Они относятся к так называемым B.A.S.E.-прыжкам (Building-Antenna-Span-Earth, "здание-антенна-мост-земля"). Этот вид экстремальной активности считается самым опасным в мире — 1 из 2000 прыжков приводит к смерти парашютиста.

Matinique

BOSE®
Better sound through research®

ДОСКОНАЛЕ ПОЄДНАННЯ СТИЛЮ ТА ЗВУКУ!

КОНКУРС

Придбай в магазині InWear/Matinique товар на суму від 1200 грн. і бери участь у розіграші* стильних навушників від бренду Bose!
Конкурс проводиться на території Києва, з 01 квітня по 10 травня 2013 року.
Детальні умови акції на сторінці FB та у місцях проведення конкурсу (магазинах)

www.facebook.com/inwear.matinique.ukraine
www.facebook.com/Bose.ua

INWEAR/MATINIQUE (Київ): вул. Горького, 176, ТРЦ "Ocean Plaza" • пр. Ген. Ватутіна, 2Т, ТРЦ "Skymall" • вул. Лугова, 12, ТРЦ "Караван" • вул. Гришка, 3-5, ТРЦ "Аладдін" вул. Луначарського, 4, ТРЦ "Комод" • пр. Миру, 1, ТЦ "Дарниця" • **BOSE (Київ):** вул. Горького, 97

* Під розіграшем мається на увазі придбання навушників за 0.01 грн. на акційних засадах. Подарунок може відрізнятися від зображеного.

ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ

ЕСЛИ ДЕВУШКА ХОЧЕТ ПОГОВОРИТЬ О СЕКСЕ, НЕ НАМ ЗАТЫКАТЬ ЕЙ РОТ. ВОТ И В ЭТОТ РАЗ, КОГДА НИКИ ХОДЖСОН ИЗ БРИТАНСКОГО MEN'S HEALTH ПРЕДЛОЖИЛА РАССКАЗАТЬ НАМ О ТОМ, КАК ЗА ГРАНИЦЕЙ ХОДИТЬ ПО СЕКС-КЛУБАМ, МЫ ДАЛИ ЕЙ ВЫГОВОРИТЬСЯ. ПОЧИТАЙ — ВОЗМОЖНО, ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ГОРЯЩИЙ ТУР ЕЩЕ И ГОРЯЧИМ.

СЛОВО "СЕКС-ТУРИЗМ" вызывает мысли о тайских девушках неопределенного пола и американских дедушках, решивших на старости лет тряхнуть тем, что осталось. Или об уныло-стерильных борделях Амстердама. Но не спеши с выводами. Европейский (или американский) секс-клуб — это место, где встречаются свободные мужчины и женщины с целью немного пошалить. Грамотно спланированный поход в такое место может стать отличным способом развеять скуку, да и на пенсии будет чем заслужить уважение внука.

Начни с поиска в Интернете: как правило, сочетание в одном поисковом запросе названия города и слов sex club дает множество волнующих страниц. Твоя задача — среди обычной порношелухи откопать названия реальных клубов, найти форумы, на которых их обсуждают, а может, и отзывы на tripadvisor.com (который, кстати, услужливо переводит на русский иностранные комментарии: "Клуб крупный с большим количеством места, чтобы танцевать, но более важный, с большим количеством мест и кроватей").

Такого рода заведения часто открываются и закрываются, обращай внимание на отзывы только за последний год. Не откажи себе в удовольствии ознакомиться и с фотографиями. Не смотрят ли с них на тебя ряды мускулистых мужчин в кожаных фартуках и усах?

Мелочей не бывает. Внимание не только на людей, но и на интерьер — лететь за тридевять земель, чтобы оказаться в потрепанном гадюшнике, смысла нет никакого. В каком районе города расположен клуб (это важно, если ты летишь в слишком консервативную или нестабильную страну)?

Впрочем, даже если ты удачно выберешь клуб, это еще не значит, что он выберет тебя. Знаменитый берлинский KitKat, например, известен своей пристрастной оценкой входящих: сотрудники клуба сами решают, будешь ты украшением вечеринки или нет.

Посторонним в...

Секс-клубы вроде бы предназначены для одиноких мужчин, но именно в этом-то и проблема — чтобы сохранить примерно равное соотношение полов внутри и не превратить меропри-

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

ятие в то, что герои фильма "Евротур" назвали фестивалем сосисок, охрана отсеивает на входе значительное число посетителей мужского пола, пришедших в одиночестве.

Если ты не хочешь рисковать, заранее ищи себе партнершу. Сайты знакомств, форумы по нетрадиционному сексу могут помочь тебе найти женщину, которой также не хочется идти одной. Не беда, если она тебе не понравится, — в клубе много других.

Твои шансы на успешное проникновение повышает и удачный костюм. Заранее изучи афишу клуба, чтобы знать о тематических вечеринках. Например, в барселонском клубе Villalola частенько показывают футбол, разбавляя мужское общество девушками, на которых нет почти ничего, кроме шарфов играющих команд. Естественно, на такое мероприятие лучше идти во всем блеске футбольной атрибутики, а возможно, и с боевой раскраской на щеках.

Помочь пройти отсев на входе способно и членство в клубе — в некоторых его можно оформить онлайн, причем бесплатно. Тот же KitKat позволяет еще до визита создать профиль на сайте, который служит для предварительной оценки посетителя.

Внутренний мир

Внутри секс-клубы обычно разделены на зоны: танцпол, чилаут и комнаты с диванами, где пары могут уединиться. Следи, чтобы твое поведение соответствовало зоне, в которой ты находишься, и никогда не пялься на чужой секс, если только тебя не попросили. Вообще, сперва может показаться, что секс-клуб — место всеВДАЛИ ОТ ДОМА В СЕКС-КЛУБЕ НЕТ ОПАСНОСТИ ВСТРЕТИТЬ ШЕФА В ЖЕНСКОМ ПЛАТЬЕ ИЛИ СОСЕДКУ СО СТРАПОНОМ. КАК ГОВОРИТСЯ, ЗАГРАНИЦА НАМ ПОМОЖЕТ!

дозволенности. Это не так. Не стоит распускать руки, даже если ты абсолютно уверен, что те две умопомрачительные бисексуалочки много выиграют от присутствия третьего партнера. В некоторых клубах выдают карточки, на которых можно указать детали твоих сексуальных предпочтений и номер, а на специальной доске можно оставлять записки другим номерам. И конечно, секс должен быть защищенным. В некоторых клубах нарушителей ждет штраф. Общее правило одно: думать надо головой, а не членом.

Вежливость, обаяние и предложение выпить работают вне зависимости от количества одежды на объекте твоего желания. И во время флирта стоит придерживаться принципа "смотри, но не трогай", пока ты не получишь согласие на иное.

Кстати, учти культурные особенности и правильно считывай жесты, которые в разных странах значат порой диаметрально противоположные вещи. Так, кивок на Кипре — аналог фразы "ни за что!", а известный в Украине под кодовым названием "во!" жест большим пальцем — в Бразилии значит то же, что у нас оттопыренный средний. В свою очередь, этот самый средний палец в Японии воспринимается как призыв к сексу. Легко запутаться, правда? На самом деле все просто: здесь тебе следует ждать, что тебя поманят пальцем, и не обращать внимания на другие жесты.

Вот и все. Это просто возможность встретиться, познакомиться и потрахаться. Тебе никого не надо провожать домой или стараться заполучить телефончик. Согласись, иногда это то что нужно. ■

АДРЕСА И ЯВКИ

Вот три проверенных клуба из трех разных стран, сайты которых помогут тебе лучше понять, как выглядят такого рода заведения.

KitKat
БЕРЛИН
kitkatclub.org

Создатели клуба вдохновлялись атмосферой транс-вечеринок на Гоа. Любить музыку здесь так же важно, как любить других посетителей. Вкусишь и то и другое.

Kinky Salon
ЛОНДОН
kinkysalonlondon.co.uk

Место, созданное энтузиастами для единомышленников. Тебя попросят заранее прислать копию какого-нибудь документа с твоей фотографией. Вход — только парами.

Power Exchange
САН-ФРАНЦИСКО
powerexchange.com

Называет сам себя "самым озорным клубом Америки". Формат заведения — пансексуальность. То есть возможно все — BDSM, фетишизм, вуайеризм и т.д.

КОТОРАЯ КУСАЛАСЬ

ОСВОБОДИЛ ДАЧНЫЙ УЧАСТОК, ВЫРУБИЛ ЗАРОСЛИ КРАПИВЫ? А ТЕПЕРЬ СЪЕШЬ ЕЕ!

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Зачем

Прежде всего — бледному и трясущемуся после зимы тебе это особенно важно — в ней содержатся витамины: B, C, E, K и каротины. А еще она обладает желчегонным и противовоспалительным действиями, тонизирует нервную систему и способствует ускорению восстановительных процессов в слизистой желудка. К тому же содержащийся в крапиве хлорофилл нормализует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В общем — просто чудо-трава какая-то, эта крапива. Но некоторым все-таки не стоит ею злоупотреблять.

Кому не надо

Сочетание витаминов и солей железа, содержащихся в крапиве, способствует увеличению количества гемоглобина и числа эритроцитов в крови. Так что тем, кто страдает варикозным расширением вен или тромбофлебитом, недавно перенес инсульт или инфаркт, не стоит объедаться крапивой. Свой-

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК, LEGION-MEDIA

ДОТОРКНУТИСЬ ДО ПРЕКРАСНОГО

в *Греції*

ЛІЦЕНЗІЯ АІАУ ВІД 03.12.2010 АВ 566389 НАТАЛІ ТУРС

Natalie tours

НАТАЛІ ТУРС

ВСЕ ЗАРАДИ ЦИХ ДНІВ

м. Київ
вул. М. Раскової, 2а, ТЦ «Лівобережний», 1 пов. (044) 495-62-42
вул. Костельна, 5, оф. 3 (044) 287-88-77
вул. Лисенка, 1, оф. 50 (044) 278-74-73

м. Харків
вул. О. Гончара, 2, ТЦ «Персона» (057) 732-04-71
вул. Клочковська, 368б, оф. 213(057) 338-21-21, 336-97-91
пл. Конституції, 1, Палац Праці, оф. 84-02 (057) 730-06-94

м.Донецьк
вул. Артема, 143а (062) 304-79-53, 304-73-68
вул. Постишева, 117-А (062) 304-97-71
пр. Б. Хмельницького, 92 (062) 342-94-59

м.Дніпропетровськ
вул. К. Цеткін, 26, оф. 1 (0562) 32-24-34

0 800 300 380
Дзвінки зі стаціонарних телефонів безкоштовні

www.natalie-tours.ru

РВИ И МЕЧИ

Полезной крапиве и рот радуется. Смело отправляй ее туда, следуя нашим рецептам. Как говорится, жгуча крапива родится, да во щах уварится.

ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

Рецепт от шеф-повара ресторана Red Fox Тимура Агзамова

ЧТО ВЗЯТЬ (на 2 порции)

1½ стакана листьев крапивы, нашинкуй
300 мл мясного бульона
1 стакан щавеля
1 морковь, натри на крупной терке
2 ст. л. сельдерея, мелко нарежь
2 ст. л. репчатого лука, мелко нарежь
1 ст. л. зеленого лука, мелко нарежь
1 ст. л. петрушки, мелко нарежь
2 куриных яйца
1 лавровый лист
Кусок сливочного масла с половину спичечного коробка
1 бутончик сушеной гвоздики
2 ст. л. сметаны
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Растопи сливочное масло на сковороде на среднем огне. Потуши на нем крапиву 10–12 минут.
2. Добавь сельдерей, лук, морковь, петрушку. Все перемешай, туши 5–7 минут. Закинь зеленый лук, подержи все на сковороде еще пару минут.
3. Доведи до кипения мясной бульон. Забрось в него содержимое сковороды. Вари все 20–25 минут. За 10 минут до конца варки закинь в кастрюлю щавель, гвоздику, лавровый лист. Посоли и поперчи.
4. Свари яйца вкрутую, разрежь пополам, забрось в щи после того, как разлил по тарелкам. Посыпь петрушкой. Подавай со сметаной.

ство этого растения повышать свертываемость крови тут оказывается вовсе не полезным. От греха подальше стоит держаться и аллергикам. Ну и беременным тоже придется обойтись без этой чудо-травы.

Как выбрать

Особо богатой витаминами и полезными веществами считается крапива двудомная (высота от 70 см, листья крупные, продолговатые, у основания сердцевидные, по краям крупнозубчатые). Встречается она в нашей стране практически под каждым забором. Собирай крапиву не у магистралей и дорог, а в лиственных лесах, оврагах, на берегах водосмов. И только молодую! Внимательно смотри, не подъел ли ее кто-то до тебя, не оставил ли на ней свои экскременты. Увядшие или пожелтевшие листья могут быть признаком болезни растения — такие тоже обходи стороной. И если уж сорвал крапиву, то съешь ее в течение полутора часов, иначе листья увянут и потеряют свою свежесть.

Как подготовить

Промой листья крапивы под краном, брось в миску и залей кипятком на 2 минуты. Снова промой и просуши на бумажном полотенце или откинь на дуршлаг. А дальше можешь листья нашинковать, крупно нарубить или просто порвать руками.

Можно также просто засушить горсть крапивы, чтобы потом перетереть ее листья (см. картинку справа) и использовать в качестве приправы к разным блюдам. ■

РОДНАЯ ТРАВИНУШКА

Сколько одуванчиков без толку тратится каждый год на нелепые венки! А ведь мало кто задумывается о том, что они съедобные. Так же как клевер, кислица, лопух или щавель. Выбирай полянку, собирай урожай и накрывай поляну.

1. Большую горсть молодых листьев одуванчика промой и замочи в теплой соленой воде (1 ст. л. на 1 л воды) на 30 минут, чтобы ушла горечь.
2. Нашинкуй их, смешай с одной тертой сырой морковью, парой выдавленных зубчиков чеснока, мелко нарезанной половиной лимона (без кожуры), натертой на мелкой терке лимонной цедрой, измельченным грецким орехом (или арахисом).
3. Полей все оливковым или нерафинированным растительным маслом, сбрызни 3-процентным уксусом, перемешай, посоли и поперчи по вкусу. Вот тебе отличная и полная витаминов холодная закуска (или, например, гарнир к мясу).

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Рецепт от шеф-повара ресторана "ЦДЛ" Александра Попова

ЧТО ВЗЯТЬ

(на 2 порции)

1 стакан листьев крапивы, крупно нарежь
4 ст. л. нарезанного зеленого лука
4 редиски, наруби тонкими кружками
2 огурца, наруби тонкими кружками
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
1½ ст. л. тертой цедры лимона
1 ст. л. мелко нарезанных маслин
Сок одного лимона
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Готовим заправку. Смешай в блендере оливковое масло, сок и цедру лимона, маслины, посоли и поперчи.
2. Смешай в миске крапиву, зеленый лук, огурцы и редис. Заправь салат и подавай на стол.

ФАРФАЛЛЕ С КРАПИВНЫМ ПЕСТО

Рецепт от шеф-повара ресторана "Vodный" Олеси Арутюнян

ЧТО ВЗЯТЬ

(на 2 порции)

1½ стакана листьев крапивы
200 г макарон фарфалле ("бантики")
4 ст. л. оливкового масла extra virgin
4 зубчика чеснока, выдави
½ стакана твердого сыра, натри
½ стакана чищенных кедровых орехов
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Заполни кастрюлю водой, доведи ее до кипения, посоли и поперчи. Забрось макароны. Вари их 8–10 минут (следи за тем, чтобы они не разварились).
2. Пока варятся макароны, готовим крапивное песто. Разогрей духовку до 190°С. Выложи орехи на противень и поджаривай их в течение 5 минут. Закинь в блендер чеснок, сыр, листья крапивы, жареные орехи, оливковое масло, посоли. Измельчи все до однородной массы на средней скорости.
3. Готовые фарфалле откинь на дуршлаг, слей воду из кастрюли. Верни фарфалле в кастрюлю, влей туда соус, все перемешай. Раскладывай макароны по тарелкам, украсив сверху листиками крапивы.

Реклама

КОСМОС ЧЕМ-ТО ВЛИЯЕТ

ПРЯМО СЕЙЧАС СОЛНЦЕ ПЕРЕЖИВАЕТ МОЩНЫЙ ПИК АКТИВНОСТИ, КОТОРЫЙ СЛУЧАЕТСЯ РАЗ В 11 ЛЕТ. ТВОЯ БАБУШКА УЖЕ ЛЕЖИТ НА ДИВАНЕ В ЧИСТОМ БЕЛЬЕ, В ОДНОЙ РУКЕ — ПУЗЫРЕК С ВАЛОКОРДИНОМ, В ДРУГОЙ — ТАБЛЕТКА НИТРОГЛИЦЕРИНА. МОЖЕТ, ТЕБЕ ТОЖЕ СТОИТ УДАРИТЬСЯ В ПАНИКУ?

ТЕКСТ: ДАНИЛА ЖИЛЯЕВ, АРТЕМ БЕТЕВ

ЭКСПЕРТЫ

НИНА РУБЦОВА
д.б.н., профессор

АНДРЕЙ КАМЕНСКИЙ
д.м.н.

БАБУСИ НА ЛАВОЧКЕ У ПОДЪЕЗДА гораздо лучше тебя понимают прогноз погоды. Про температуру и облачность мы еще разберем, а пресловутые магнитные бури? А почему они (на лавочке) блеснют, заслышав о повышенной влажности? Почему хватаются за сердце при словах "атмосферное давление"? Men's Health решил разобраться, а заодно проверить — соответствуют ли народные мифы о погоде научным реалиям.

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

(feat солнечные вспышки)

Ласковое солнышко не только греет и светит, но еще и бомбардирует Землю заряженными частицами. Особенно ожесточенно — когда на его поверхности происходят вспышки, корональные выбросы массы и прочие нештатные ситуации. Очередной залп ионами и протонами, достигнув нашей родной планеты (обычно на это уходит три дня с момента вспышки), вызывает возмущения в магнитном поле Земли. Если залп был мощным, то говорят о геомагнитных бурях и даже штормах.

- **Бабушкины сказки** Человеку при этом плохо, потому что в крови много железа и эритроциты в ходе бури ведут себя, как металлические опилки рядом с магнитом: то ли слипаются, то ли просто выстраиваются не так, как надо.
- **На самом деле** Конкретный механизм реакции еще не установлен. В конце концов, организм человека — сложная система; магнитное поле действует на эту систему в целом, и могут быть десятки таких вот "конкретных механизмов реакции". По одной из гипотез, прежде всего от непорядков на Солнце страдает центральная нервная система: она управляет организмом с помощью электроимпульсов, колебания магнитного поля изменяют проницаемость мембран нейронов, и таким образом нарушается связь между ними. ЦНС начинает лихорадить. Не сильно, но достаточно для того, чтобы обострились уже имеющиеся у тебя заболевания.
- **Кому бояться** Сильнее всего магнитные бури раскачи-

Зустріньте весну ковтком свіжого повітря в Хаятт Ріджексі Київ...

Доки ви збираєте улюблений кошик для пікніку, перевіряєте спорядження для активного відпочинку та працюєте над ідеальним тілом напередодні теплих місяців, команда Хаятт Ріджексі Київ готує до відкриття відому терасу Бар-на-8. Затишно розташований на восьмому поверсі готелю, бар вабить вишуканими стравами із свіжих сезонних інгрідієнтів. Оберіть освіжаючий напій з широкого різноманіття, запропонованого в меню та насолодіться дивовижними краєвидами.

Для більш детальної інформації, будь-ласка, звертайтесь за телефоном +380 44 581 1234
Hyatt. You're More Than Welcome.

HYATT REGENCY™ KYIV

ХАЯТТ РІДЖЕНСІ КИЇВ
вул. Алли Тарасової, 5, Київ, 01001 Україна
Тел.: +380 44 581 12 34, kyiv.regency@hyatt.com
www.kyiv.regency.hyatt.com

вают тех, у кого не в порядке сердечно-сосудистая и нервная системы. В неспокойные моменты стенокардические приступы у больных ишемической болезнью сердца наблюдаются в два раза чаще, а также вдвое возрастает смертность от инфарктов миокарда. Под действием магнитных бурь у эпилептиков чаще случаются припадки и в психбольницы попадает больше больных с обострением шизофрении, биполярных аффективных расстройств и разных видов депрессии.

А здоровый молодой человек только из нашей публикации поймет, что на Солнце сейчас — пик активности (если конкретнее, это "сейчас" продлится с февраля по июнь 2013 года). Впрочем, если его в такие моменты вдруг начали беспокоить нервозность, вялость, головные боли, значит пора сходить к доктору и проверить сосуды.

АНОМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

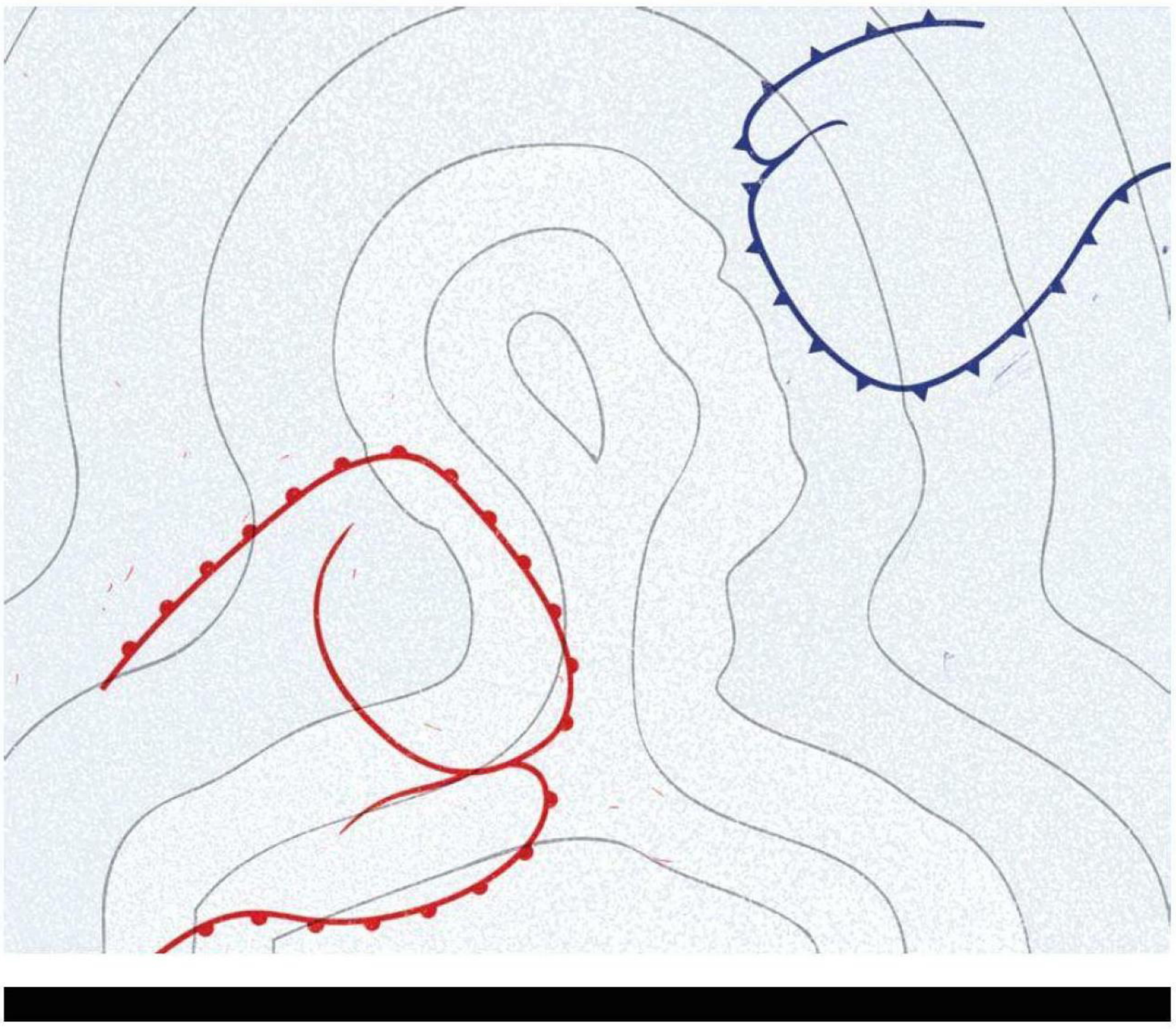
В одной и той же точке Земли разница между максимальной температурой летом и минимальной зимой может достигать 100 градусов Цельсия. Экстремальные холод и жара вызывают плохое самочувствие.

- **Бабушкины сказки** В морозы ломит кости, так как на улице замерзают нервные окончания кожи, а вслед за ними и все остальные нервы. От жары кровь расширяется и возрастает давление.
- **На самом деле** Температура тела здорового человека должна быть 36,6. Так уж мы устроены. И если внешние условия резко отличаются от этой нормы, организму приходится прикладывать много сил, чтобы поддерживать температуру на заданном уровне. Сердечно-сосудистая, эндокринная и вегетативная системы работают на повышенных оборотах, решая эту задачу. Например, в мороз сужаются сосуды на поверхности тела, чтобы снизить разницу температур между холодным воздухом и кожей (теплоотдача падает в 3–4 раза). Кроме того, усиливается кровообращение во внутренних органах, участвующих в обмене веществ, чтобы они могли быстрее перерабатывать еду в тепло. В жару сосуды расширяются (ты так быстрее теряешь лишнее тепло), артериальное давление немного падает, сердце начинает биться чаще.
- **Кому бояться** Где тонко, там и рвется, когда условия становятся жестче. При любых аномальных темпера-

АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

У нашей планеты, как известно, есть газовая оболочка, которая своим весом давит на все живое на поверхности Земли. Это давление постоянно меняется, причем в широком диапазоне — на уровне моря отмечены колебания от 653 до 813 мм рт. ст.

- **Бабушкины сказки** Если растет атмосферное давление, то, чтобы компенсировать возросшую нагрузку, растет и артериальное у человека. Когда давление снаружи падает, оно падает и в твоем теле.
- **На самом деле** Внешнее и внутреннее давления действительно связаны, но более сложным способом. При изменении атмосферного давления меняется количество кислорода в воздухе: когда стрелка барометра падает, ты вдыхаешь его меньше, когда идет вверх — больше. Естественно, от этого меняется многое: пульс, давление, наполнение сердца кровью. Причем у каждого человека по-своему.
- **Кому бояться** Больные органы могут страдать даже от небольшого кислородного голодания, так как они адаптируются хуже. Сильнее всего понижение давления действует на людей со слабыми легкими и бронхами, сердцем и сосудами. Могут обостряться болезни ЖКТ. Возрастает давление жидкости в суставных сумках, поэтому обостряются артриты, радикулиты и ты вспоминаешь о залеченных вроде травмах. А избыток кислорода может привести к спазму гладкой мускулатуры кровеносных сосудов, из-за чего резко возрастает артериальное давление, особенно у гипертоников.



турах страдают сердечники и люди с заболеваниями почек, обостряются хронические воспалительные процессы, в том числе в суставах. Кроме того, в жару организм замедляет все процессы, связанные с обменом веществ и выделением тепла, — в том числе и пищеварение. Пища усваивается хуже, так что человек с гастритом или язвенной болезнью, например, может съесть свой последний шашлычок.

ВЛАЖНОСТЬ

Чаще всего в прогнозах говорят об относительной влажности воздуха — это отношение количества влаги (водяных паров), которая есть по факту в воздухе, к тому максимальному количеству, которое могло бы находиться при данной температуре в воздухе, не выпадая в виде дождя или росы. Считается, что человек в состоянии покоя лучше всего себя чувствует при относительной влажности от 30 до 60%.

● **Бабушкины сказки** Когда холодно и влажно, люди чаще болеют простудой и гриппом, так как во влажном воздухе быстрее распространяется инфекция, особенно передаваемая воздушно-капельным путем.

● **На самом деле** У влажного воздуха теплопроводность больше, чем у сухого, поэтому в сырую холодную погоду ты быстрее замерзаешь. Например, при большой влажности можно отморозить лицо или руки даже при 0°С. Сильнее мерзнешь — сильнее падает иммунитет, и для инфекций открывается широкая дорога в твой организм. В жару включается другой механизм: ты потеешь, но пот во влажном воздухе не испаряется, следовательно, твой естественный механизм охлаждения работает неэффективно.

● **Кому бояться** Во влажном холоде хуже чувствуют себя “хроники”, особенно с ревматизмом, туберкулезом и больными почками. Легко распространяются инфекции, попадающие в тебя через горло и нос, так как там из-за быстрой теплоотдачи сильно падает местный иммунитет. Жертвы влажной жары — сердечники, что никого не удивляет. ■

ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

В этом поводе для шуток на самом деле смешного мало. В конце зимы организм истощен холодами, а также нехваткой витаминов и ультрафиолета. И тут наступает весна, приносящая с собой высокую влажность, резкие перепады давления и температуры — разом все те факторы риска, которые указаны в нашей статье. А витаминов с ультрафиолетом как не было, так и нет. В этих условиях даже у здорового человека нарушается работа ЦНС — возникают апатия, сонливость, головные боли. Если организм изношен, проблем больше: обостряются хронические воспалительные и инфекционные заболевания и появляются новые. Естественно, дают о себе знать и психические расстройства: шизофрения, различные виды депрессии.

Реклама

СКАЖИ ПОТУ “НЕТ”

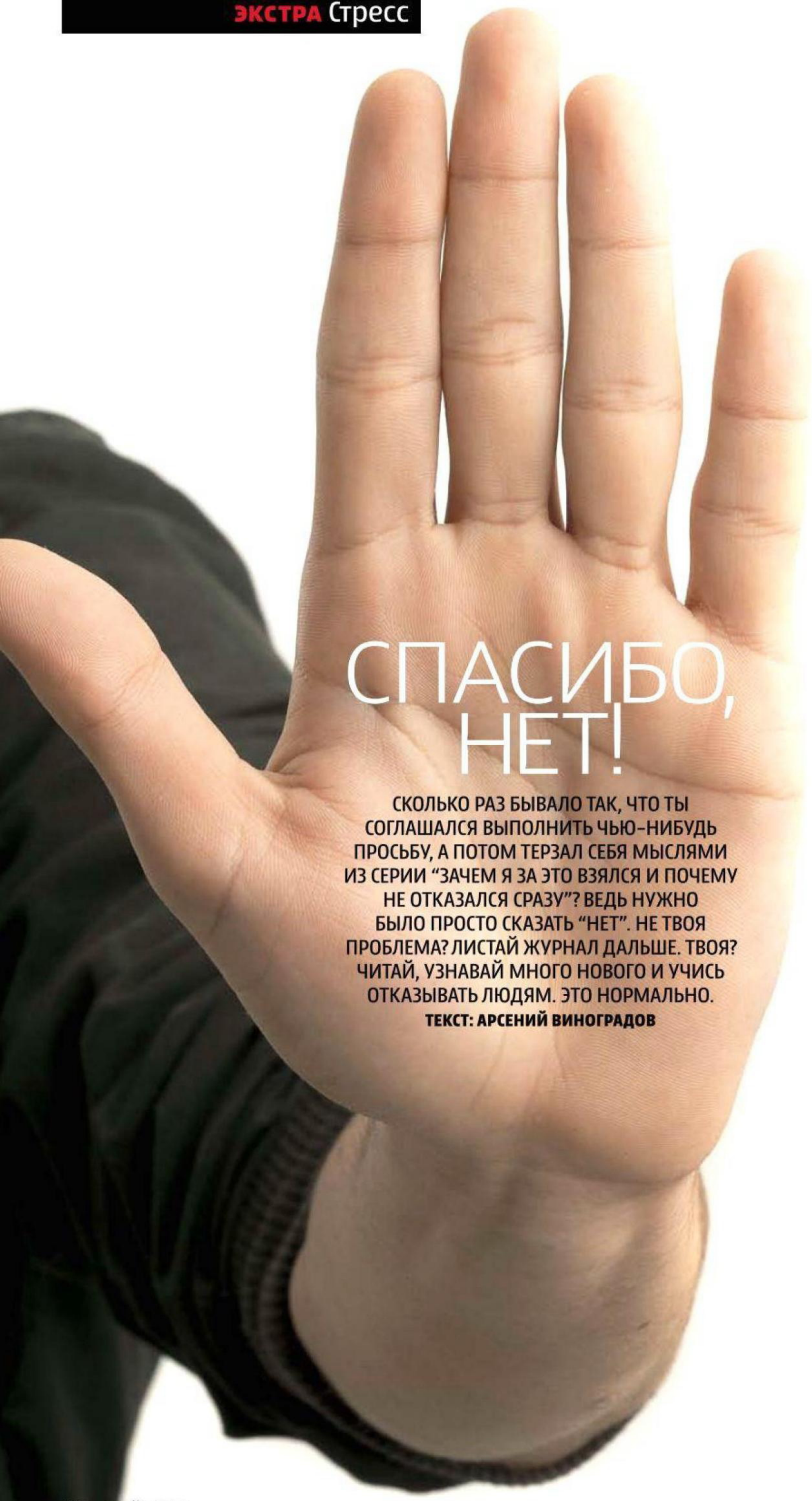
Твой день распланирован поминутно? Ты уделяешь время уходу за машиной, дважды в день выгуливаешь своего верного друга - Рекса, не забываешь позвонить родителям... **А как насчет общения с красивыми девушками, жизнь без которых невозможна? Ты уже готов произвести впечатление на этих прекрасных созданий? Нет!!!**

Я тебя очень понимаю, как никогда. Обильное и мешающее приблизиться к твоей мечте потовыделение не дает строить планы в личной жизни. Ну что ж кажется у меня есть для тебя единственный безупречно правильный выход из сложившейся сложной ситуации. Я тебя очень понимаю, как никогда. Обильное и мешающее приблизиться к твоей мечте потовыделение не дает строить планы в личной жизни. Ну что ж кажется у меня есть для тебя единственный безупречно правильный выход из сложившейся сложной ситуации. Попробуй средство от обильного и мешающего реализовать себя в жизни потовыделения «Dry Dry» от одного из лучших шведских производителей “LEXIMA AB”.

Во-первых, сразу решается проблема с мокрыми подмышечными впадинами и влажными ладонями рук, которые создают дискомфорт и не дают тебе думать ни о чем другом, кроме них, и, наконец, это чудодейственный лечебный препарат, помогающий избавиться от неприятного запаха потеющих ступней ног.

Во-вторых, «Dry Dry» - обладает длительным эффектом и очень стойким эффектом. Пользоваться им достаточно один-два раза в неделю или по крайне необходимой потребности. Ну а в-третьих, ты можешь комбинировать этот невообразимо чудодейственный препарат «Dry Dry» со своим любимым парфюмом, так как он абсолютно не имеет никакого запаха.

Выход есть!!! Воспользуйся «Dry Dry»!!! Девушки будут от тебя без ума! 100% безупречная гарантия твого успеха и нормальной жизни!!!



СПАСИБО, НЕТ!

СКОЛЬКО РАЗ БЫВАЛО ТАК, ЧТО ТЫ СОГЛАШАЛСЯ ВЫПОЛНИТЬ ЧЬЮ-НИБУДЬ ПРОСЬБУ, А ПОТОМ ТЕРЗАЛ СЕБЯ МЫСЛЯМИ ИЗ СЕРИИ "ЗАЧЕМ Я ЗА ЭТО ВЗЯЛСЯ И ПОЧЕМУ НЕ ОТКАЗАЛСЯ СРАЗУ"? ВЕДЬ НУЖНО БЫЛО ПРОСТО СКАЗАТЬ "НЕТ". НЕ ТВОЯ ПРОБЛЕМА? ЛИСТАЙ ЖУРНАЛ ДАЛЬШЕ. ТВОЯ? ЧИТАЙ, УЗНАВАЙ МНОГО НОВОГО И УЧИСЬ ОТКАЗЫВАТЬ ЛЮДЯМ. ЭТО НОРМАЛЬНО.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

Почему ты — безотказный

Ты, может, думаешь, что неспособность говорить "нет" — это и есть проблема сама по себе и решить ее можно какими-нибудь специальными "нет-тренировками"? Психологи лишь усмехаются. Неумение отказывать — это трудность поверхностного плана, корни которой уходят глубоко в личность и, как водится, в детство этой личности. Грубо говоря, виновата во всем твоя низкая самооценка. То есть — твои родители. Вот как это получается.

Здоровое отношение к себе, уверенность рождаются из простого детского понимания, что "я хороший", "этот мир меня ждал", "я достоин любви". С такой установкой ты вырастаешь вменяемым человеком без особых психологических проблем. Но если родители равнодушные, жестокие, холодные, то у них получается ребенок, на глубинном уровне убежденный, что он недостоин хорошего отношения ("если даже самые близкие люди плохо ко мне относятся, чего ждать от других?"). И вот такой субъект, испытавший дефицит поддержки, старается восполнить этот дефицит любым способом. Сказать "да" для такого человека значит к кому-то психологически приблизиться, открыться кому-то. Сказать "нет" — оттолкнуть от себя. Какой из двух вариантов выберет тот, кого и так недолюбливали в детстве? Ответ очевиден.

Кроме того, такой "товарищ ДА" не умеет ценить ни свое время, ни свои силы, ни свои таланты. Потому что не научили ценить, потому что ценить их якобы не за что. Он готов пожертвовать своими интересами ради чужого доброго слова. А стоит ли?

Зачем говорить "нет"

Любое живое существо в природе нацелено на то, чтобы удовлетворить свои (свои!) потребности: получить достаточное количество воздуха, еды, воды, сна и всего остального. "В здоровом эгоизме есть природная целесообразность — он необходим для выживания, а если всем все отдавать, не оставляя себе ничего, то можно просто погибнуть

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПЕРЕОЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

Начать воспитывать в себе самоуверенность, отсутствие которой и мешает произносить твердое "нет", поможет это простое упражнение. Подумай, за что тебя можно похвалить, и сочини не менее пяти комплиментов себе самому. И не меньше трех раз в день говори себе хотя бы один комплимент из этого списка. Список время от времени меняй. И начинай относиться к себе как к своему лучшему другу.

от истощения, доведя идею безотказности до абсурда", — подтверждает эксперт MH, психолог Анна Мухина. Хороший пример в этом смысле — маленький ребенок (лет до трех, пока социум не начнет вмешиваться в его жизнь). Попробуй отобрать у него морковку или, страшно сказать, соску. Он будет бороться до последнего и орать до посинения, требуя своего. Отчасти таким ребенком должен быть и ты.

Любое взаимодействие — это обмен. Эмоциями, результатами деятельности, материальными ценностями, потраченным временем, информацией. И чтобы ты чувствовал себя хорошо, обмен этот всегда должен быть равноценным. "Как пройти туда?" — "Вот так". — "Спасибо!" Это нормальный диалог, в котором спрашивающий получил нужные сведения, отвечающий — положительный заряд (оказал помощь, получил благодарность). Будь в конце не "спасибо", а тишина и удаляющиеся шаги, чаша весов переместилась бы в сторону спросившего. А второму участнику диалога досталось бы только возмущение мелким хамством. Любая ситуация, в которой ты даешь больше, чем получаешь, или даешь то, чего у тебя и так мало, не идет тебе на пользу. Не сказав вовремя "нет", ты не только обедняешь себя, но и провоцируешь стресс — а от него, как ты знаешь, бывают инфаркты, язвы желудка и прочие нездоровые вещи. Ни одно нормальное животное так не поступило бы, потому что оно в нужной степени эгоистично.

А теперь достаточно теории, приступим к делу.

Как сказать "нет"

1 ПОДУМАЙ О СЕБЕ

Отныне твой лозунг — "я у себя лучший друг". Вспомни избитую истину: пока ты сам не научишься любить и ценить себя, ни один человек этого делать не станет. Парадокс заключается именно в этом: если пытаться получить поддержку других людей, отдавая им все безвозмездно, никакой отдачи не будет. Поэтому учись думать не о ком-то, а о себе. Приятель в очередной раз попросил приютить кошку, потому что ему надо уехать? Сразу задумайся: а оно тебе надо? Кошка пованивает и жрет твой кактус, не торопись соглашаться и в этот раз. Скажи, что тебе неудобно, откажи. Если ты дорог приятелю только из-за кошки — черт с ним. Если нет — он никуда не денется. Твоя реакция — не верх эгоистичности, не предательство. Это твой шанс попытаться сделать так, чтобы тобой перестали пользоваться.

2 ВОЗЬМИ ПАУЗУ

Не можешь ответить отказом с ходу? Ну и не отвечай. От тебя потребуется фраза, которая позволит отложить решение вопроса на потом, уйти на нейтральную территорию. Например, впервые за два года звонит троюродный брат и начинает: "Вась, ты ж на цементном работаешь, организуешь пару мешочков? Тебе ж ничего не стоит". А ты на этом цементном стенгазету выпускаешь и к мешочкам отношения не имеешь. Не соглашайся. Говори: "Смогу ответить тебе через час". Или: "Извини, не могу разговаривать, перезвоню". Или: "Не готов ответить сразу". Главное — взять паузу, в течение которой ты наберешься внутренних сил, переживешь нелепый страх (тот самый страх сказать "нет" и оттолкнуть родственного человека) и, как говорят психологи, "проработаешь" следующее за страхом чувство вины — вины за то, что ты отказываешь. Опять подумай о себе, о том, нужно ли тебе то, о чем тебя просят, и приди к самостоятельному решению. Ты, может быть, в конце концов и согласишься, но будешь знать, что ты сам так захотел, а не потому что не умеешь говорить "нет".

3 ТРЕБУЙ КОМПЕНСАЦИИ

Ты не забыл, что нормальное общение — это равноценный обмен? Вот только люди в большинстве своем эгоистичны (ты помнишь? Это нормально!). Если они что-то получают от тебя безвозмездно, то совсем не обязательно дадут что-то взамен по своей инициативе. Так потребуй эту компенсацию! Например: начальник навалил на тебя кучу дел, не связанных напрямую с твоими обязанностями. Ты можешь принять это как данность — ну и все. А можешь озвучить свои интересы в этом деле. На практике все зависит от ситуации, от отношений с начальством. Ты можешь в шутку сказать: "Степаныч, с тебя причитается!" А можешь подписать некий документ о возмездном оказании услуг. В здоровом коллективе взять на себя дополнительную ответственность — нормальный способ построения карьеры. Главное — быть не молчаливым исполнителем, а активным участником процесса. Пусть ты согласился и не сказал "нет", но ты сделал это по своей воле, понимая, чем это выгодно именно тебе. ■

ПРИНУЖДАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ

Ты приходишь в магазин, а там специально обученный человек специальными словами уговаривает тебя купить новую, красивую и совершенно ненужную тебе вещь. И ты вроде бы уже сказал два раза "нет, спасибо", а потом соглашаешься: "Ну давайте!" Что с этим делать, рассказывает психолог Анна Мухина: "В такой ситуации ты вступаешь в неравный бой с огромной наукой под названием "маркетинг", в которой рассчитано все: от запаха в магазине до музыки, звучащей в нем. Способ противостоять всему этому только один: у тебя должно быть четкое представление о том, зачем ты вступил в контакт с торговой организацией. Идешь в супермаркет — напиши список нужных тебе вещей и возьми только ту сумму, которая потребуется, чтобы их купить. А с теми, кто звонит и рекламирует товары и услуги по телефону, я вообще советовала бы не разговаривать. Ты разве собирался покупать пылесос? Нет? Вешай трубку, до свидания".

УРБАНАТЛОН: НАСТРОЙСЯ НА ГОНКУ!

ЛЮБАЯ ГОНКА, БУДЬ ТО МУЛЬТИСПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ ИЛИ УРБАНАТЛОН, — ЭТО ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, А ЗНАЧИТ И ГОТОВИТЬСЯ К ТАКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ СТОИТ ПО-ОСОБЕННОМУ, НЕ ЗАЦИКЛИВАЯСЬ НА ОДНИХ ТОЛЬКО ПРОБЕЖКАХ. КАК ГОТОВИТЬСЯ И ЧЕМУ УДЕЛИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ? ПРОЧТИ И ДЕЙСТВУЙ ВМЕСТЕ С GILLETTE!

ИТАК, ТВОЯ ЦЕЛЬ — УРБАНАТЛОН, то есть городская гонка на дистанцию около 10 километров с препятствиями. И то, как ты проведешь время с этой минуты до дня “У”, во многом определит твой результат. Независимо от того, собираешься ли ты всерьез побороться за победу или просто прийти к финишу, уложившись в контрольное время, путь к успеху для тебя будет состоять из одних и тех же ступеней.

I СТУПЕНЬ

СКОРОСТЬ

Более 80% времени прохождения дистанции урбанатлона ты потратишь на бег. И для того чтобы быстро пробежать 10 километров нашей трассы, тебе сейчас придется вдоволь набегаться, причем одной беговой дорожкой тут дело не обойдется. Привыкай к бегу по пересеченной местности и включи в свою систему тренировок элементы из следующих пунктов.

II СТУПЕНЬ

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ

- Пробегись в легком темпе для разминки.
- Запусти секундомер и с максимально возможной скоростью беги определенное количество времени (обычно 1–2 минуты).
- Остановись и отдохни 1 минуту.
- Снова беги со всех ног, стараясь пробежать как можно больше за отведенное время.
- Выполнил нужное количество интервалов — проведи заминку.

III СТУПЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

- Выбери какой-то не очень крутой подъем, на который ты обычно забегаешь за 45–60 секунд. В легком разминочном темпе добеги до начала подъема и с максимально возможной скоростью взбеги на вершину.
- Разворачивайся и не спеша беги к старту.
- Выполни нужное количество повторов и постарайся не сбавлять темпа на подъемах, несмотря на усталость.
- В конце не забудь о заминке.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЮЛИЯ СИНЮК

IV СТУПЕНЬ

ДЕРЖИ ТЕМП

- На длинных дистанциях крайне важен темп. Разбей расстояние своей тренировочной пробежки на три этапа.
- Первый этап, как и раньше, – разминочный, пробегись в легком темпе.
- Для среднего этапа выбери максимально быстрый темп, в котором ты сможешь пробежать эту дистанцию.
- Финальный этап – заминочный, пробеги его в легком темпе.

V СТУПЕНЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ = ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТЬ

Как ты понимаешь, пульс у тебя от старта до финиша будет где-то в районе напряжения в розетке. Перерывов в гонке на выживание не бывает, так что твой единственный шанс отдохнуть в процессе — это смена видов деятельности. На препятствиях ты будешь отдыхать от бега, а на бегу — от преодоления препятствий. Круговая тренировка тебе в помощь! Благодаря ей ты сможешь подготовиться к гонке и морально, и физически.

VI СТУПЕНЬ

БЕЗ СИЛЫ НЕ ОБОЙТИСЬ

Зоны с препятствиями потребуют от тебя силы и ловкости, в них каждое твое движение должно быть максимально эффективным. Для этого тебе необходимо уделить внимание функциональной тренировке на манер армейской, где основная цель — не наращивание мышц, а увеличение их работоспособности. Идеально будет включить в программу тренировок и работу на тренажерах, и упражнения со свободным весом. Конечно же, никак не обойтись без работы с весом собственного тела — старые добрые отжимания, подтягивания, скручивания, приседания, которые можно делать дома, в зале или на улице.

VII СТУПЕНЬ

БУДЬ РЕАЛИСТОМ

Жизнь есть жизнь. Победитель всегда один, и все не могут прийти в первой десятке, как бы сильно ни старались. Так что четко определи цели, которых ты хочешь добиться, участвуя в гонке, и тренируйся с умом, не забывая о правильном питании и полноценном отдыхе. И все получится. Ведь пройденная дистанция — это уже победа. Как минимум над собой.

VIII СТУПЕНЬ

ПОБЕДА В ТВОИХ РУКАХ

Дезодоранты Gillette не заставят тебя бежать быстрее, но гарантируют, что обниматься с добежавшим до финиша тобой будет приятнее. А это уже двойная победа. ■

НЕПРИКОСНОВЕННЫЕ

КАРЬЕРА

Некоторые не просто успешны — они недосягаемы. Они существуют на принципиально ином уровне достижений — на вечеринке у самой судьбы. Что бы они ни сделали, все идет им в плюс. Как у них это выходит?

ТЕКСТ: ДЖОН ЭКСВОРТИ, АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ИМЯ-БРЕНД НЕ ВОЗНИКАЕТ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ТЫ ДОСТИГ ЧЕГО-ТО В СВОЕЙ ПРОФЕССИИ. ПРИНЦИПИАЛЬНО ВАЖНО ИМЕТЬ ОТМЕННО ВЫСТРОЕННУЮ РЕПУТАЦИЮ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JUSTIN METZ, ФОТО: LEGION-MEDIA, RIAN

НАСЛЕДНИКИ МИДАСА

Эти строители империй нарушают границы, чтобы завладеть новыми территориями.

Скажем честно, ни одному другому футболисту мы бы не простили столь трепетного отношения к собственной прическе. Да и женитьба на певичке — это вроде как не для серьезного мужика. "Все ждали, что Дэвид и Виктория разбегутся через год-два, как это случилось с симметричным британским дуэтом "Мадонна-Гай", да и с тысячами других знаменитых пар. Мы думали, что Бекхэм, с его-то возможностями, будет прыгать из постели в постель, что это неминуемо, — пожимает плечами социолог, профессор Эксетерского университета Алекс Хаслам. — А вместо этого видим отца четырех детей и мужа, который устраивает своей супруге романтические ужины на берегу океана. Противно".

Чтобы превращать в золото все, к чему прикасаешься, — научись разрушать стереотипы (мы не о подростковом бунте против всего мира, если что). Все ждали, что после неудачного сезона в "Реале" разменявший четвертый десяток Бекхэм будет просто догнивать во второстепенных европейских клубах — а он уехал с гигантским контрактом в США и серьезно поднял популярность футбола в этой стране. Урок: ты можешь двигаться по направлению, продиктованному тебе обществом, ведь то, что люди думают о нас, почти всегда определяет наше поведение. А можешь пойти перпендикулярным курсом и произвести гораздо большее впечатление.

Правда, для этого ты должен иметь широкий круг интересов. В апрельском номере МН мы уже говорили: эпоха однозадачных мужчин закончилась. Ты должен уметь и делать многое, чтобы добиваться успеха в новые времена. Тот же Бекхэм — да, он снялся для рекламы в трусах. Но это были трусы, которые он сам придумал и нарисовал! Наверное, жена помогла, но факт остается фактом: никто бы не подумал, что Бекс станет модельером нижнего белья, а он вполне справился. Наверное, $36 млн его дохода только за сезон 2011–12 — они не просто так появились?

Ну и давай скажем про Дэвида очевидное: несмотря на все вышеперечисленное, он был и остается великим футболистом. А за такое прощают многое.

ЛЮДИ С ЧЕТЫРЬМЯ РУКАМИ

Джейми Оливер
ВРЕМЯ ЕСТЬ

Оливер вырос из щекастого парня в шеф-повара, ресторатора, ТВ-магната, автора книг и — что важно для репутации — проводника идеологии здорового питания в школах.

Jay-Z
ХИП-ХОП-ХОП-ХОП

Не только читает мрачные частушки со сцены, но и владеет сетью спортбаров 40/40 Club, долей в баскетбольном клубе Brooklyn Nets и собственной маркой одежды Rocawear.

Ричард Брэнсон
LIKE A VIRGIN

Магазины аудиозаписей, авиа- и железнодорожные компании, радиостанция, издательство, гоночная команда, объединенные под крышей корпорации Virgin, и скромные 3 миллиарда.

ВОССТАВШИЕ ИЗ ПЕПЛА

Они будто покрыты слоем тефлона, грязь к таким не прилипает.

Это особый сорт людей, способных подняться из могилы и продать новый бренд, еще более заряженный. Речь о робертах дауни-младших этого мира. Парня, который дал имя этому феномену, не раз ловили с кучей всяких наркотиков (а иногда и с полуавтоматическим оружием). 20 лет назад, после триумфального "Чаплина", он был звездой и номинантом на "Оскар". Спустя пять лет он мотал срок в той же тюрьме, что и Чарльз Мэнсон. Сегодня он — один из самых высокооплачиваемых актеров в мире и герой нашей обложки.

Таким людям обычно симпатизируешь, несмотря ни на что. Ведь они талантливы, а никому не нравится видеть, как сливают талант. Но важно, чтобы они не упорствовали во грехе и признали свою неправоту. И в самом деле, Дауни-младший ведь объяснил судье свои отношения с наркотиками: "Это заряженный пистолет, ствол которого лежит у тебя во рту. И ты ничего не можешь поделать, потому что больше всего тебе сейчас нужно ощутить вкус прохладного металла".

Извиняясь, проси прощения всем телом. "Тут нужны правильные невербальные знаки, чтобы подчеркнуть твое раскаяние, — говорит профессор Манчестерского университета Джофф Бетти, специалист по языку тела. — Когда ты не уверен или неискренен, ты неосознанно прячешь руки. Положи их перед собой, причем одну на другую, чтобы скрыть дрожание и предательские нервозные жесты".

А когда извинишься — ищи людей, которые помогут тебе выбраться из длинной черной полосы. У Роберта такие друзья были. Школьный приятель Шон Пенн заставил его пройти несколько курсов реабилитации.

Мел Гибсон дал ему роль в своем фильме "Поющий детектив" (2003), когда другие продюсеры бежали от Дауни как от огня. Ну и конечно, жена-продюсер Сьюзан Левин — именно она помогла Дауни получить столь важные для возвращения роли в "Шерлоке Холмсе" и "Железном человеке" (третья часть Iron Man выходит на экраны в Украине в мае — не пропусти!). У тебя может и не быть таких звездных друзей, но ты вправе использовать тот же подход, создав свою сеть поддержки (см. "Клан феникса" справа).

Последний урок тебе — от самого Дауни: "Никогда нельзя забывать свое прошлое, каким бы оно ни было. Очень важно хорошо помнить те времена, когда ты был в дерьме". Год назад, когда под угрозой оказались карьера и репутация на этот раз Мела Гибсона (ничего необычного — пьянствовал, побил подругу, высказывался о евреях), Дауни публично поддержал друга: "Если ты сам без греха, значит ты не работаешь в Голливуде. Нам нужно простить его и позволить работать дальше. Он научил меня многим вещам. Он хороший парень с добрым сердцем".

КЛАН ФЕНИКСА

Англичанин Том Рат, автор книги "Полезные друзья", рассказывает о восьми союзниках, которые нужны тебе, чтобы стать абсолютно неуязвимым.

ТЫ

- **КОМПАНЬОН** — первый, с кем ты хочешь обсудить проблему
- **НАВИГАТОР** — всегда четко видит, какие у тебя есть варианты
- **СТРОИТЕЛЬ** — дарит тебе свое время, старается замотивировать тебя
- **ЭНЕРДЖАЙЗЕР** — заставит тебя рассмеяться, зарядит оптимизмом
- **СОТРУДНИК** — разделяет твои интересы и амбиции
- **СВЯЗИСТ** — знает тех, кто может помочь
- **СТОРОННИК** — поет тебе дифирамбы и хвалит всем, кого знает
- **ПРОВОДНИК** — воодушевляет тебя на риск и будит креативность

ХОДЯЧИЕ МЕРТВЕЦЫ

Микки Рурк
СМЕНИ ЛИЦО

После феноменального успеха "9 1/2 недель" и "Сердца ангела" опустился на самое дно — сидел годами без работы, пьянствовал, выступал на профессиональном ринге как боксер. Нашел в себе силы завязать и после почти автобиографичного "Рестлера" вернул уважение публики.

Оззи Осборн
ЧИСТАЯ ПЕЧЕНЬ

В свои "лучшие годы" Оззи выпивал по 3–4 бутылки виски в день. Когда его выгнали из Black Sabbath, Осборн три месяца бухал в номере отеля и вышел на белый свет, только когда появилась Шэрон — впоследствии жена, продюсер и сиделка знаменитого алкоголика. Чтобы сделать мужа трезвенником, Шэрон понадобилось каких-то 25 лет.

Иван Ухов
БЕРИ ВЫШЕ

"Яндекс" до сих пор на запрос "Иван Ухов..." предлагает продолжение "...пьяный прыжок". Да, в 2008-м на соревнованиях россиянин Ухов действительно выполз в прыжковый сектор, изрядно нагрузившись. Но он: извинился, объяснил причину (поругался с девушкой) и стал с тех пор чемпионом Европы, мира и Олимпийских игр. Все бы так похмелялись.

Men's Health УКРАЇНА

УРБАНАТЛОН

ФЕСТИВАЛЬ

→ ВИПРОБУЙ СЕБЕ!

→ **КИЇВ** 8 ЧЕРВНЯ 2013

→ **MEN'S HEALTH УРБАНАТЛОН**

МАСШТАБНЕ ЗМАГАННЯ ВУЛИЦЯМИ ВЕЛИКОГО МІСТА! ПРИЄДНУЙСЯ ДО НЕЗАБУТНІХ УНІКАЛЬНИХ ПЕРЕГОНІВ З ДИСТАНЦІЄЮ В 10+ КМ ТА ЗАХОПЛЮЮЧИМИ «URBAN» ПЕРЕШКОДАМИ В ЦЕНТРІ КИЄВА.

ГЕНЕРАЛЬНИЙ ПАРТНЕР

Gillette | АС Альфа Страхування | Reebok #ЖИВИЗВОГНЕМ

ДЛЯ ДЕТАЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТА РЕЄСТРАЦІЇ ЗАХОДЬ НА **WWW.URBAN.MENSHEALTH.COM.UA**

ШУТЫ ГОРОХОВЫЕ

Люди, которые позволяют себе говорить то, что думают, — и это в наше-то время всеобщего лицемерия!

Их вряд ли назовешь милашками и всеобщими любимцами, но это не мешает им спать спокойно. Психологи объясняют: публика может искренне возмущаться поведением парней вроде Джереми Кларксона, но она уважает их за честность и прямолинейность. Многим надосли "зеленые" с их воплями насчет озоновой дыры (где она?) и альтернативных источников энергии (где они?). Но сказать об этом вслух неприлично, страшно. Хорошо, что есть Кларксон, который может ляпнуть: "В будущем ветряки будут лишь напоминанием о временах, когда человечество потеряло рассудок и решило, что с помощью ветра, волн и тофу можно выработать достаточное для планеты количество энергии". Само собой, большие двигатели и сотни лошадиных сил — это очень хорошо, а не плохо.

Не нравится ему премьер-министр Гордон Браун — Кларксон так и говорит: "Тупая пилотка!" Представь, сколько людей думали так же, но про себя. Вот почему Кларксон на родине с легкостью попал в список "100 британцев, которых мы любим ненавидеть". Такие люди играют важную роль в нашей жизни. Раньше с той же целью при королевских дворах держали шутов: если все вокруг тебе льстят, нужен хоть один человек, который скажет все как есть, пользуясь своим положением.

"Чужое мнение, особенно негативное, помогает тебе в личностном росте, — говорит психолог Кэри Купер из Ланкастерского университета. — Идеально, когда тебя критикует кто-то вроде Кларксона. Ведь он всегда честен в своих проявлениях, и ты можешь быть уверен, что он описывает ситуацию как есть, а не пытается провернуть какое-то свое дельце".

Зарекомендовавшие себя правдорубы наживают отдельных врагов и безраздельную лояльность большой аудитории. Может, потому Top Gear — самая популярная автомобильная передача в мире (ее транслируют в 170 странах мира)? Одно но — чтобы стать таким, как Кларксон, потребны острый ум, прикрепленный к нему острый язык и, конечно, самоирония. Как высмеять человека, если он уже сделал это за тебя? Даже летящие в его сторону помидоры Джереми Кларксон ловит, складывает в корзинку и с удовольствием ест. Помнится, его обвиняли в том, что Top Gear некрасиво, почти открыто рекламирует Ford. Оправдываться? Боже упаси. В очередном выпуске шоу Кларксон заявил, что все эти обвинения — чушь, положил ногу на ногу и продемонстрировал зрителям подошву ботинка, где красовался логотип "Форда".

И последнее. Правду готовы терпеть от опытного и умного человека, много повидавшего на своем веку, — грубости подростка всех только раздражают. Так вот, Джереми Кларксон ведет Top Gear уже 25 лет. ■

ПРИКАСАЕМЫЕ

Они почти добились, но...

ТАЙГЕР ВУДС
Достоин ли прозвища "Тигр" человек, вынужденный лечиться от сексуальной зависимости, чтобы не изменять жене?

ВЛАДИМИР ПОЗНЕР
Ресторанный сервис у нас оставляет желать лучшего, но обвинять украинцев в том, что они составляли большинство в охране ГУЛАГа — как минимум неумно.

ЛЭНС АРМСТРОНГ
А у нас всегда вызывали подозрения слишком непобедимые спортсмены.

РЕЦЕПТ УСПЕХА ОТ КЛАРКСОНА: ОСТРЫЙ ЯЗЫК, ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ И СПУТНИКОВОЕ ТВ

САМОУВЕРЕННОСТЬ ОКУПАЕТСЯ

Жозе Моуриньо
САМОПОМАЗАННИК
Поняв, что игрок из него не очень, юный Моуриньо решил стать тренером. После того как во главе разных клубов он последовательно выиграл чемпионаты Португалии, Италии, Англии и Испании, все признали: в его фирменной надменности что-то есть.

Николя Саркози
МАЛЕНЬКИЙ ТАРАН
Сын венгра и еврейки, ставший президентом Франции и князем (соправителем) Андорры. Коротышка, женившийся на фотомодели. Во Франции его не любят многие, но и левые, и правые признают: столь яркого и уверенного в себе лидера у страны не было уже полвека.

Саймон Коуэлл
ЗЛОБНЫЙ ЗРИТЕЛЬ
Стал популярным телеведущим только потому, что как судья в телеконкурсах (American Idol, The X-Factor UK и Britain's Got Talent) громил все и всех. Фраза, с которой он начинал все свои выступления в эфире ("Не хочу быть грубым, но..."), в Соединенном Королевстве стала всенародным мемом.

ТЕПЕР В УКРАЇНІ

ВІДЗНАЧАЄМО 125 РОКІВ ВІДКРИТТІВ | ТРАВЕНЬ 2013
NATIONAL GEOGRAPHIC
УКРАЇНА
ЦЯ ДИТИНА ДОЖИВЕ ДО 120*
* І це не перебільшення. Нові наукові відкриття можуть істотно продовжити життя
ПРИХИСТОК НА ОСТРОВІ ВРАНГЕЛЯ
МУЖНІСТЬ ЖИТЕЛІВ ЗІМБАБВЕ
УДОБРЕННЯ ЗЕМЛІ
ПЕРШИЙ УКРАЇНСЬКИЙ НОМЕР
УКРАЇНА

Унікальний науково-популярний журнал про географію,
наукові відкриття, історію, культуру, сучасні події та фотографію

Я — ЭТО РАБОТА МОЯ

Если стоматолог пришел на вечеринку, а видит вокруг себя только испорченные зубы, — это, дружок, профессиональная деформация. Попади в ее тиски, и ты станешь невыносим для окружающих. Вот тебе наиболее вопиющие примеры деформированных работников — может, задумаешься, куда идешь ты сам.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: РОМАН ШИПУНОВ/PIC-O-MATIC

ловском-функцией. Если ты полицейский — то будешь видеть в каждом потенциального преступника. Если депутат Рады — будешь вводить идиотские законы даже в собственной семье. А что если ты...

Можно мы еще расскажем о наших любимых стоматологах? К Александру Д. явилась на прием девушка, которая была бы довольно миловидной, если бы ей за два часа до этого не выбили два передних зуба (теннисным мячом). Но Александру этот дефект пришелся по душе, и, колдуя над имплантатами, он отчаянно флиртовал с девушкой. Через неделю, на первом свидании с ней в ресторане, стоматолог с хохотом рассказывал свои любимые увлекательные истории. И недоумевал, когда девушка застывала над тарелкой, услышав про очередной "гнойный пульпит". Почуяв близость провала, Александр вспомнил совет Men's Health ("женщины любят заботу"), достал из портфеля стоматологическое зеркальце и предложил своей избраннице открыть рот, чтобы удостовериться: имплантаты "встали" как положено... Как говорилось в детской считалочке, "больше в деревне никто не живет".

Любая работа требует полного погружения, подчинения всех твоих способностей достижению поставленных целей. И если ты действительно поступаешь так — ты рискуешь заработать профессиональную деформацию, то есть стать че-

...СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР

ДИАГНОЗ: *занудство, склонность к алгоритмизации*

Загадочный персонаж, обитатель любого большого офиса: от него все зависят, его многие не любят, но как бороться с инопланетным существом? Наш знакомый сисадмин Андрей Я. известен тем, что на чистку домашнего ковра пылесосом отводит не менее часа — добивается, чтобы все ворсинки лежали в одном направлении. Сказываются высокие требования к точности работы, которые сам себе предъявляет щепетильный Андрей. "Представь себе, все эти наборы цифр, значков и закорючек на мониторе для любого компьютерщика — то же, что для композитора ноты, — объясняет Андрей. — Тот радуется, что написал красивую мазурку, а у сисадмина те же эмоции вызывает грамотно и "красиво" написанный программный код. А то, что сисадмины не слишком общительны и легко раздражимы, объясняется вполне просто: эта работа требует максимальной концентрации. Ведь один ошибочный символ — и вся конструкция полетит к чертям. А тут ты лезешь со своим зависшим гуглом и прочей ерундой".

Привычка тщательно концентрироваться на каждой

мелочи рабочего процесса иной раз ставит системщика в комическое положение. "Лично я знаю историю, когда сисадмин, снимая со своей девушки лифчик, настолько заинтересовался устройством его застежки, что испортил весь настрой на секс", — рассказывает Я.

"Также сисадмины часто воспринимают действительность через призму компьютерного мира, — продолжает Я. — Жена постоянно твердит мне, что в жизни не существует команды "отменить". Бывает, я могу принять какое-то решение, а через день сообщить, что изменил его и хочу попробовать другой вариант. При тестировании, например, антивирусных программ или починке сервера зачастую приходится идти разными путями, потом возвращаться назад и начинать все сначала. Но в жизни так не получается, конечно же".

ЧТО ДАЛЬШЕ? "Когда человек впадает в панику, если его рубашки в шкафу развешаны "не в том порядке", — да и вообще, демонстрирует чрезмерное стремление к точности и порядку в любых мелочах, к соблюдению "правил" — это может быть признаком т.н. ананкастного расстройства личности, — предупреждает психолог Виктор Пономаренко. — Жизнь с ананкастом для его близких превращается в ад: он страшно упрям, сомневается во всем и страдает различного рода навязчивостями: например, быть пойманным на ошибке. Такому пациенту надо срочно к психологу, если не к психиатру". Ты по несколько раз за ночь просыпаешься, чтобы проверить, выключены ли электроприборы на кухне? Пора бить тревогу.

...ВРАЧ

ДИАГНОЗ: ***цинизм и своеобразное чувство юмора***

"Ваша культя выглядит великолепно! Разрешите сфотографировать ее для нашего справочника?" "На основе гниения вашей челюсти впору диссертацию писать..." Пациент шокирован, а доктор даже не обратил на это внимания. Что с доктором?

"Не могу сказать, что я — черствый и толстокожий человек, но выслушиваемые ежедневно жалобы пациентов чисто по-людски меня практически не трогают, — признается врач-психиатр Алексей С. — А приходится сталкиваться с настоящими жизненными кошмарами. Поэтому мне смешно слушать, как кто-то из моих приятелей причитает, что его бросила девушка или уволили с работы и теперь ему остается только в петлю.

Наверное, я бываю резковат в подобных случаях, начиная с издевкой высмеивать человеческие слабости. Но как еще реагировать, когда перед тобой рыдает здоровый мужик, а ты только что полдня выслушивал параноидальные откровения съехавшей с катушек женщины, пережившей групповое изнасилование в особо жесткой форме?"

ПОЧЕМУ ТАК? "Врач ежедневно находится в условиях сильнейшего стресса и несет на себе огромную ответственность, — объясняет психолог Виктор Пономаренко. — Поэтому цинизм, черный юмор, черствость и частое отсутствие такта — это формирующаяся с годами психологическая защита, без которой человек, имеющий дело с человеческими страданиями, неминуемо сойдет с ума".

Сгорел в забое

Деформации — это еще куда ни шло. Некоторые виды деятельности приводят к массовому травмированию сотрудников, вплоть до переломов сознания.

Взять, предположим, забойщиков скота. Представителей этой профессии по всему миру прямо из цеха увозят в психбольницы (как это в 2010 году произошло с израильтянином Ноамом Аданией) или за решетку (как работника из Удмуртии Валентина Г., в 2012 году одним ударом ножа убившего своего пасынка). "Попробуйка за час умертвить 20–30 свиней. Поневоле очерствеешь, — рассказывает Василий Д. с подмосковного мясокомбината "Велком". — Самое главное — это не смотреть в глаза корове или свинье. Многие забойщики жалуются, что не могут нормально спать, так как во сне им постоянно являются убитые животные и с укоризной смотрят им прямо в глаза".

По словам Василия, среди его коллег довольно широко распространен алкоголизм. "Пьянствуют по-черному, до потери сознания, — говорит Д. — Я понял, почему пил, только после того как закодировался: пытался заглушить алкоголем чувство вины перед теми животными, которых в спешке не успевал добить. Обычно свиней и коров умертвляют электрическим разрядом, прикладывая к голове специальные щипцы. Но не на каждую особь хватает силы разряда, и, бывает, уже подвешенная за ноги свинья с перерезанным горлом начинает дергаться в попытке освободиться, заливая кровью все вокруг". Некоторые из коллег Д. после окончания профессиональной деятельности стали глубоко религиозными людьми: "Замаливают грехи. Хотя нас не то что в рай — в ад-то вряд ли пустят".

...ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ

ДИАГНОЗ: ***мнит себя психологом***

Стоит тебе войти в магазин, как на тебя коршуном пикирует юноша с бейджиком и предложением помочь в приобретении чего угодно. "Опытный продавец моментально распознает, что человека можно раскрутить на деньги, даже если этот гражданин просто зашел погреться, — объясняет бывший сотрудник крупной сети магазинов Сергей Н. — Он страшно гордится этим и не отстанет от человека, пока тот не приобретет хотя бы новый чехол для своего мобильника".

Такому продавцу часто удается предсказать, какой именно товар приобретет тот или иной потенциальный покупатель. На этом основании он считает себя тонким знатоком человеческой природы и берет на себя право высказывать мнение по любым вопросам, для большей убедительности прибавляя что-то вроде: "Старик, я же продавцом работаю — это ж настоящая школа психологии".

А еще со временем он переносит привычку распи-

ОПЫТНЫЙ ПРОДАВЕЦ МОМЕНТАЛЬНО РАСПОЗНАЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО РАСКРУТИТЬ НА ДЕНЬГИ

сывать преимущества своего товара в частную жизнь. "У нас есть беззаветно преданный компании сотрудник, — рассказывает Н. — Как-то раз я заехал в выходной к нему домой по какому-то делу и за проведенные там 40 минут совершенно ошалел. Парень водил меня по квартире и в мельчайших подробностях рассказывал о находящихся в ней вещах: каких-то дурацких сувенирах, привезенных им с отдыха, недавно купленном телевизоре, настольной лампе особой конструкции и прочей домашней утвари. У меня было ощущение, что все это он хочет мне впарить по сходной цене. Хотя подобный фанатичный подход к работе сделал свое дело — сейчас этого сотрудника повысили до должности старшего менеджера".

ЗАЧЕМ ЕМУ ЭТО? "Если присмотреться, на каждом ценнике в магазинах, где есть такие сотрудники, в правом углу можно обнаружить маленькие цифры или буквы, — объясняет продавец-консультант Михаил З. — Это размер вознаграждения продавца, который продаст данный товар, — как правило, от 0,3 до 10% от указанной цены. Скажем, с проданного за 7000 гривен айфона можно положить в карман 700 — по-моему, неплохо. Во многих магазинах среди продавцов даже существует своеобразная дедовщина: тот, кто работает в салоне уже длительное время, разводит на покупку серьезных господ, которые явно пришли в магазин с набитой кредиткой. А новички обычно сшибают по мелочи, продавая недорогие товары студентам и пенсионерам".

...ОФИЦЕР

ДИАГНОЗ: ***по жизни — в строю***

Вышедший на пенсию майор жалуется, что периодически попадает в нелепые ситуации. Подходя к телефону, он механически говорит в трубку: "Пост номер 403, дежурный Иващенко слушает". Его коллега, преподающий на военной кафедре одного из столичных вузов, имеет привычку отдавать команды самому себе: вставая из-за обеденного стола, бормочет под нос: "Закончить прием пищи!", а сделав ошибку при чтении лекции, командует: "Отставить!" и только после этого исправляет фразу. Родным старшего лейтенанта запаса ВДВ Сергея С. приходится утром будить его с помощью швабры, так как при резком пробуждении реакция спецназовца на прикосновение может быть совершенно непредсказуемой.

"Я — командир военной части, и мне приходится постоянно руководить людьми, среди которых встречаются персонажи с разным, скажем так, уровнем интеллекта, — рассказывает подполковник внутренних войск МВД Виктор Ч. — Иногда приходится и приказывать, и орать, и угрожать — в военной службе без этого никак. При этом моя жена жалуется, что я и дома всду ссбя, как в казарме, — мол, пытаюсь построить семью по ранжиру и руководить ею в приказном порядке. Может быть, я иногда перебираю. Но как, с другой стороны, иначе быть? У меня двос парнсй растут, им дисциплина нужна, чтобы в нынешнее сложное время их не захватила какая-нибудь модная дрянь".

КТО КОГО? "Подобный семейный домострой — следствие того, что в течение многих лет вся жизнь военного пошагово расписана в Уставе внутреннсй служ-

То ли люди, то ли куклы

Кто еще подвержен профессиональным деформациям?

1. **Бухгалтер** — зануда и педант; стремится к стройному размеренному порядку не только в своей рабочей цифири, но и в отношениях с друзьями и девушками; требует от жены отчета по всем расходам.
2. **Психолог** — склонен манипулировать людьми, навязывать им свою картину мира.
3. **Чиновник** — с упоением пользуется данной ему властью над людьми, постепенно переходя всякие границы. Нетерпим к чужому мнению, отсутствует способность к самокритике.
4. **Учитель** — авторитарен, склонен к категоричным суждениям.
5. **Адвокат** — профессионально изворотлив.
6. **Редактор Men's Health** — любит поразить окружающих словечками вроде "кор" или "трихофилический фроттаж". Легко переходит на обсуждение сексуальных патологий с соседкой по ряду в самолете (не потому что хочет ее, а потому что это интересно). Комментирует содержимое чужих тарелок на предмет витаминов и калорийности.

бы, причем это касается даже свободного времени, — объясняет Виктор Пономаренко. — Но такими офицерами становятся только люди, изначально имеющие для этого все данные: воспитанные в условиях строгой дисциплины, умеющие подчиняться приказам и с необходимой жесткостью их отдавать. Именно они задерживаются в армии на всю жизнь. А расхлябанная и во всем сомневающаяся творческая интеллигенция в рядах профессиональных военных — большая редкость".

...СТРИПТИЗЕР

ДИАГНОЗ: ***патологическая ревность, нарциссизм***

Разве удивительно, что главная профдеформация этих гладких парней, выдающих пассе и вольтажи в непотребном виде, связана с женщинами? "Наглядевшись на то, что вытворяют посетительницы стрип-клубов — а чаще это вроде бы приличные, замужние и обеспеченные женщины, — стриптизеры в жизни становятся настоящими Отелло, — рассказывает хореограф школы мужского стриптиза Артур Б. — Разгоряченные зрелищем дамы иногда сами начинают раздеваться и лезть на сцену, склоняя танцора к прилюдному сексу, хватают его за причинные места, сорят деньгами, заказывая приват-танцы и увозя ребят к себе домой, пока муж в командировке. Поэтому я не очень удивился, услышав, как один из танцоров орал по телефону на свою девушку, которая собралась с подругами на девичник в обычный клуб: "Знаю я эти девичники! Пойдешь смотреть, как мужики трясут своими причиндалами?" Сам он в это время был одет только в тонкие стринги, готовясь к своему выходу".

Вторая проблема: многие танцоры стриптиза уверены, что их ухоженная внеш-

ность и обаяние способны решить любые проблемы. "В сложной ситуации стриптизер бессознательно начинает выдавать свои, как ему кажется, козыри, — объясняет Артур. — Например, в общении со злющей теткой из паспортного стола мне всегда помогали соблазнительные взгляды, элегантные движения и принятая картинная поза. Но вот при столкновении с сотрудниками ГАИ, когда я однажды, торопясь, выехал на встречку, такие выкрутасы только усугубили мое положение: пришлось четыре месяца проболтаться без прав — ни на какую взятку полицейские упорно не соглашались".

А КТО ЕЩЕ? "Со многими публичными творческими единицами — танцорами, актерами, музыкантами — их образ жизни сыграл ту же шутку по тем же причинам", — говорит психиатр Баграт Эдилян. — Один из моих пациентов — кстати, всего лишь тамада и ведущий корпоративов — каждый вечер отбирал у своей девушки трусы для осмотра: нет ли на них следов спермы соперника. Патологическая ревность — это психическое расстройство, и дело запросто может закончиться госпитализацией с медикаментозным лечением". ■

NB: ЭТО НЕ ПРО ТЕБЯ!

Особо подчеркиваем: в тексте представлены крайние случаи профессиональной деформации. Далеко не все представители упомянутых профессий ведут себя описанным образом: существуют на свете и мечтательные системщики, и чуткие чиновники, и даже офицеры-раздолбаи.

СЕКС

ДРИМ ИНТИМ

МН ЗАДАЛ 1430 ЖЕНЩИНАМ ВСЕГО ОДИН ВОПРОС: КАКИМ БЫЛ ЛУЧШИЙ СЕКС В ИХ ЖИЗНИ? ТАК ВОТ, У НАС ОТЛИЧНЫЕ НОВОСТИ: САМЫМ НЕЗАБЫВАЕМЫМ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ИЗ НИХ СТАЛ СЕКС, О КОТОРОМ МЫ ДУМАЛИ: ТОЛЬКО МЫ ТАКОГО ХОТИМ.

ТЕКСТ: ЛАУРА РОБЕРСОН,
КОНСТАНТИН КРАВЕЦ

ФОТО: PICDESK

ПОДЧИНЕНИЕ ДОМИНИРОВАНИЕ РИСК

Именно эти слова чаще всего произносили те 1430 женщин, которых нам удалось расколоть на тему самых сильных сексуальных переживаний в их жизни. Так вот, чаще всего секс был поспешным, грубоватым, происходил в необычной обстановке и при опасности быть застигнутыми врасплох.

О чем это говорит? Эксперты сходятся как минимум в одном: страсть — это первобытное чувство. "Во времена кочевых племен секс, скорее всего, был публичным действием, — говорит сексолог Мэттью Джонс (автор посвященного эксгибиционизму исследования, опубликованного в журнале Sexuality and Culture). — Самой идеи интимной жизни еще не было. Люди вместе охотились, вместе ели, вместе занимались сексом. Наши частые эксгибиционистские порывы, вероятно, родом из тех времен". Что ж, изучим наследие предков.

Милые бранятся

"Мы ругались, сидя в его машине на парковке у моего дома, но вдруг стали страстно целоваться. В итоге я обнаружила себя совершенно голой и сидящей на нем верхом. Понятно, что ссора прекратилась сама собой".

ЮЛИЯ, 21 ГОД

ПАРТНЕР: новый бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: адреналин

"Во время скандала вы оба получаете огромную дозу адреналина и находитесь на мощном энергетическом подъеме, — объясняет сексолог-психотерапевт Марианна Брэндон. — Следующий за ссорой секс реализует эту энергию". Адреналин подхлестывает твою (и ее) нервную систему и обостряет все чувства — зрение, обоняние, осязание. Главная загвоздка тут — понять, когда вы еще по-настоящему ругаетесь, а когда уже можно положить ей руки на грудь. В этом смысле удивительно, что у Юлии секс после ссоры случился с новым бойфрендом. Обычно на такое способны люди, которые знают друг друга давно и умеют "читать" один другого по мимолетным жестам и движениям глаз.

Собачья радость

"Он связал меня и стал энергично ласкать ниже живота — руками и языком. А потом вошел в меня в позе догги-стайл. Это было просто потрясающе!"

ЛАРИСА, 28 ЛЕТ

ПАРТНЕР: любовник без обязательств
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: собственная беспомощность

Мы любим эту позу, она открывает нашему взору восхитительный вид. Но чем так была потрясена Лариса? Американский Университет Уэйна глубоко изучил этот вопрос (не спрашивай нас зачем) и постановил: женщин секс с проникновением сзади возбуждает скорее психологически. Объект в этой позе ощущает собственную уязвимость, потерю контроля над ситуацией. Почему ей от этого приятно? Короткое объяснение: это вариант гиперролевого поведения, то есть женщина так реализует заложенную природой программу подчинения мужчине. Ну, немного перебарщивает, зато сколько удовольствия! К тому же у "догги-стайла" есть приятный физиологический бонус: эта поза идеальна для стимуляции точки G.

Секс перед зеркалом

"Мы оба кончили по два раза, наблюдая за нашим соитием в зеркале".

НАТАША, 30 ЛЕТ

ПАРТНЕР: случайный любовник
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: подглядывание

Конечно, зеркальные потолки — это избитое клише, но стереотипы тоже не возникают из ниоткуда. Наблюдая себя в зеркале во время секса, ты становишься одновременно эксгибиционистом и вуайеристом, а многим это нравится (вспомни, что мы говорили об эксгибиционизме в начале этой статьи). Если тебя возбуждают деятельные партнерши, попроси свою девушку заняться мастурбацией и наблюдай за ее отражением в зеркале. Кстати, о мастурбации...

Общее дело

"Мой парень дождался момента, когда я почувствовала себя комфортно и раскрепощенно, и попросил меня помастурбировать перед ним. Он смотрел на меня и все время повторял, какая я красивая и как он возбуждается, наблюдая, как я теряю над собой контроль от наслаждения. Теперь мы постоянно делаем

www.MensHealth.com.ua
MH

Эти женщины рассказали МН, что они хотели бы попробовать в сексе, если бы не стеснялись предложить это своим партнерам

"ПОДНИМИ МОИ РУКИ ВВЕРХ И УДЕРЖИВАЙ ИХ СИЛОЙ, ЧТОБЫ Я НЕ МОГЛА ДОТРОНУТЬСЯ ДО ТВОЕГО ТЕЛА, ХОТЯ МНЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ"
ЕЛЕНА, 25 ЛЕТ

"ЗАВЯЖИ МНЕ ГЛАЗА, ЧТОБЫ Я НЕ ВИДЕЛА, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ"
КРИСТИНА, 21 ГОД

"ХВАТИТ ОБРАЩАТЬСЯ СО МНОЙ, КАК С ХРУСТАЛЬНОЙ ВАЗОЙ! ИНОГДА Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ДАЛ МНЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ГРЯЗНОЙ ДЕВКОЙ"
АМАНДА, 23 ГОДА

это во время прелюдии и иногда даже кончаем вместе, так и не дойдя до проникновения".

САРА, 21 ГОД

ПАРТНЕР: постоянный бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: выставление себя напоказ

Ох как непросто допустить кого-то другого в твои сексуальные отношения с самим собой! Но ты ее поуговаривай, такой опыт может оказаться весьма полезным. "Ты сможешь наблюдать свою партнершу на пике наслаждения, и при этом тебе не нужно будет беспокоиться, насколько ты хорош и все ли правильно делаешь", — объясняет сексолог из Widener University Джастин Сайтрон. К тому же ты наконец рассмотришь, как именно она любит ласкать себя. Мотай на ус и воспользуйся полученным знанием в следующий раз, когда ты будешь играть активную роль.

У всех на виду

"Мы с моим парнем как-то раз забавлялись в море — далеко от берега, на приличной глубине. Я обхватила ногами его бедра, и он начал тереться членом у меня между ног. Вскоре резинка моих трусиков была отодвинута в сторону, а его плавки чуть приспущены. Нам пришлось двигаться очень медленно, чтобы не привлекать к себе внимания: недалеко от нас плавали две пенсионерки в шапочках".

ЭНДЖЕЛА, 25 ЛЕТ

ПАРТНЕР: постоянный бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: эксгибиционизм, романтика, риск

38% женщин в нашем опросе упомянули, что во время лучшего секса в их жизни их "возбуждала опасность быть застигнутыми врасплох". Неважно, увидит вас кто-то на самом деле или нет. Достаточно верить в то, что вас могут застать на месте преступления. Дальше все будет по уже описывавшемуся сценарию: страх вызовет выброс адреналина, обострятся все чувства, нервная система заработает на полную катушку. Кстати говоря, места, где вас могут застигнуть врасплох, очень подходят для еще одного вида секса...

Жесткий секс

"Мы с мужем подыскивали себе жилье. Осматривая один из домов, я зашла посмотреть вануюю. Вдруг муж подкрался сзади, прижался ко мне всем телом, начал довольно сильно мять мою грудь, целовал мои уши и слегка покусывал шею. Потом он начал интенсивно массировать мой клитор прямо через трусики, развернул к себе, грубо сорвал с меня одежду и начал трахать, прижав к стене. Появившегося через пять минут риелтора мы обрадовали сообщением, что покупаем этот дом".

ДЖЕССИКА, 26 ЛЕТ

ПАРТНЕР: муж
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: грубость, опасность быть застигнутыми

Почти половина опрошенных нами женщин призналась, что наибольший кайф они испытали во время жесткого секса. И речь не о плетках и наручниках. "Жесткий секс — не обязательно болезненный, — поясняет сексолог-психотерапевт Марианна Брэндон. — Это скорее проявление первобытной животной страсти". А уж если женщина увидит, что от страсти ты не контролируешь себя, она к тебе присоединится. Впрочем, о наручниках наши респондентки тоже поговорили, причем с удовольствием. Читай дальше.

Игры со связыванием

"Мы всегда любили устраивать из секса целые церемонии: приглушенный свет, связанные запястья, повязки на глазах, дразнящие прикосновения перышком или кубиком льда, фотографирование эротичных моментов — все это мы делали в разных комнатах дома и в самых разных позах. Меня возбуждала мысль о том, что мы нарушаем какой-то негласный запрет, когда фотографируемся во время секса".

СКАЙ, 29 ЛЕТ

ПАРТНЕР: муж
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: необычность, чувственность, жесткость

Сексуальные игры со связыванием давно перестали считаться чем-то из ряда вон выходящим, и уж точно никто не воспринимает их как извращение. В процессе подобных забав женщин больше возбуждают не внешние атрибуты — веревки и наручники, а внутреннее ощущение полной беззащитности в комплекте с полной безопасностью. Только не забывай, что нужно найти то, что возбудит именно тебя и твою партнершу. Наручники навевают неприятные воспоминания? Свяжи ее собственным галстуком, тем более что их сейчас все равно никто уже не носит. И вот еще что: если решите поиграть в такие игры, то заранее договоритесь о каком-нибудь кодовом слове, которое будет означать, что она хочет остановиться.

Секс после разлуки

"Мы с моим парнем не виделись неделю, и, когда я наконец приехала домой, меня ждал подарок в виде нового нижнего белья и зажженных свечей, расставленных по всей квартире. Мы трахались везде и во всех возможных позах! Самым лучшим был быстрый, жесткий секс "по-собачьи". Это была ночь многих оргазмов".

ЭМИЛИ, 23 ГОДА

ПАРТНЕР: давний бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: сначала романтика, потом умеренное насилие

Разлука делает долгожданный секс таким же волнующим, как первое свидание. Расставаться на некоторое время — лучший способ освежить отношения. Что, как мы понимаем, и произошло у Эмили с ее партнером. Но психологи все же рекомендуют не переусердствовать с сюрпризами, а наоборот — дать ей понять заранее, к чему все идет. Например, перед встречей напиши ей эротичную СМС, а когда вы увидитесь, сделай что-нибудь романтическое — скажем, организуй ужин на крыше вашего дома. А после, когда дело дойдет до спальни...

Одновременный оргазм

"В новогоднюю ночь мы решили растянуть удовольствие и кончить одновременно, ровно в полночь".

АНАСТАСИЯ, 34 ГОДА

ПАРТНЕР: новый бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: чувственность

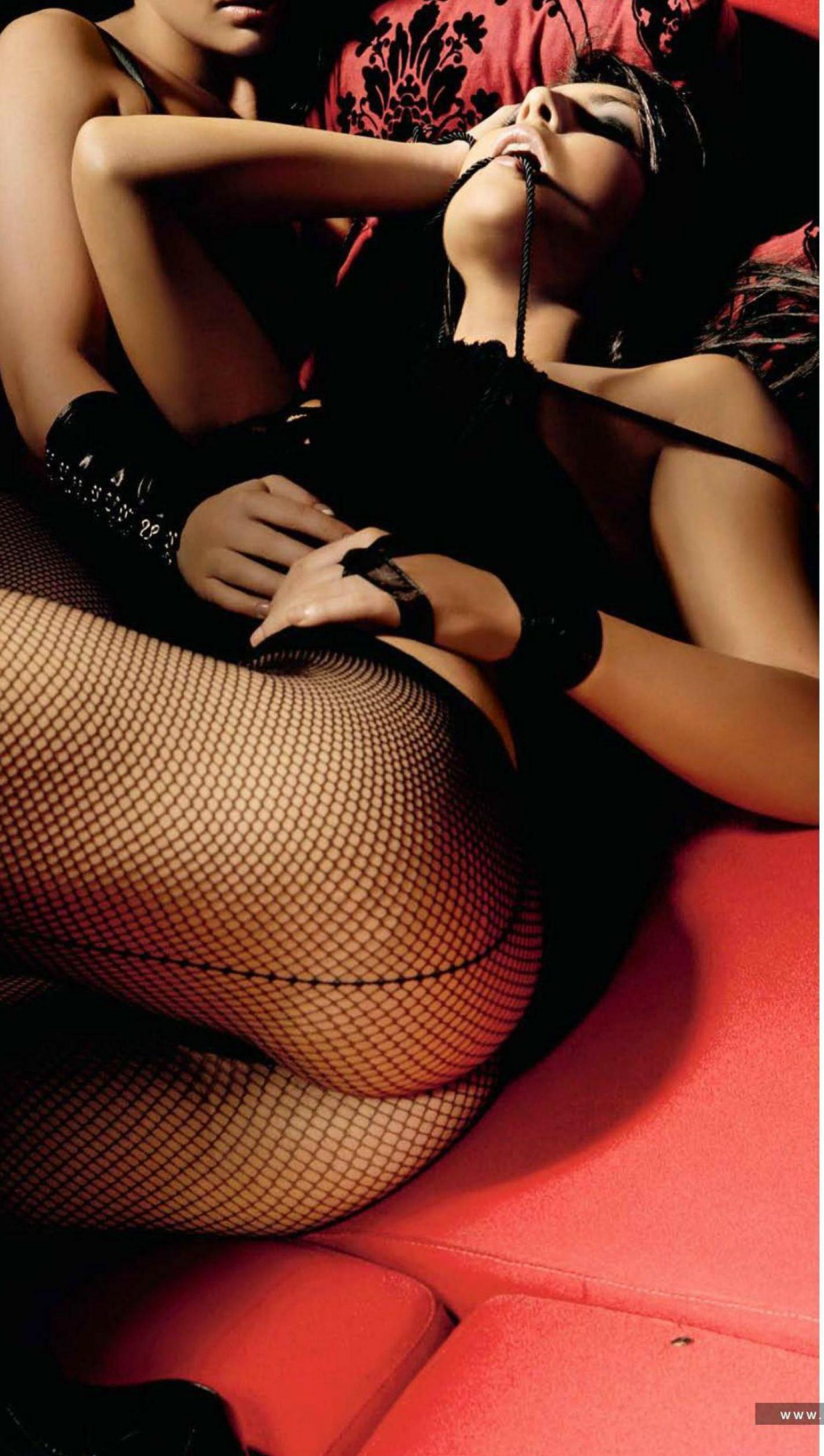
Ну вот, наконец, — стопроцентно девочковая история. Хотя и трудно реализуемая. В реальном мире одновременный оргазм — чаще исключение, чем правило. Если тебе (или скорее твоей партнерше) все же захочется превратить секс в полосу препятствий, где главное — любой ценой добраться до финиша, то контролируй прежде всего себя (может, для тебя новость, но у женщин на достижение оргазма уходит в среднем больше времени). Выбери позу, в которой ты дольше сможешь не кончать, а ее оргазм можно попробовать ускорить с помощью вибратора. ■

Женщины рассказали MH, как им удавалось достигнуть высшей степени наслаждения

"МЫ ЗАКАЗАЛИ КУЧУ РАЗНОГО ДОБРА — ВИБРАТОР, ФАЛЛОИМИТАТОР, НАРУЧНИКИ, СМАЗКУ, ДАЖЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДУШКУ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ СЛОЖНЫХ ПОЗ — И УСТРОИЛИ "НОЧЬ ИГРУШЕК" У НЕГО ДОМА"
СКАЙ, 29 ЛЕТ

"ОН ПОПРОСИЛ МЕНЯ ПОКАЗАТЬ ЕМУ КАРТИНКИ, ОТРАЖАЮЩИЕ МОИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ. КОГДА ИЩЕШЬ ТАКОЕ В "ГУГЛЕ", ЕХАТЬ НА РАБОТУ ОБЩЕСТВЕННЫМ ТРАНСПОРТОМ ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЕ"
ЛОРЕН, 28 ЛЕТ

"КОГДА ОН ВО МНЕ, Я ОСТАНАВЛИВАЮ НА СЕКУНДУ ЕГО ДВИЖЕНИЯ, ЧТОБЫ ОН ПОЧУВСТВОВАЛ, КАК У МЕНЯ ВНУТРИ ВСЕ СЖИМАЕТСЯ"
МЕЛАНИ, 24 ГОДА



ЧТО, ПРЯМ ТУТ?!

Женщины рассказали нам, в каких местах они испытывали самые сильные сексуальные ощущения

- В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ
- НА ХОЛМЕ ВОЗЛЕ ШОССЕ
- НА ОЖИВЛЕННОЙ ПАРКОВКЕ
- В ДУШЕ
- НА ПОЛУ НОМЕРА В ОТЕЛЕ
- НА ВОЕННОЙ БАЗЕ
- ПРИЖАВШИСЬ К СТЕНЕ
- В ЛОДКЕ
- В ВЕСТИБЮЛЕ ОБЩЕЖИТИЯ
- НА ПЛЯЖЕ
- НА МЯЧЕ ДЛЯ ЙОГИ
- В ЛИФТЕ
- В КИНОТЕАТРЕ
- В САУНЕ СПОРТЗАЛА
- НА ПОЛЕ ДЛЯ ГОЛЬФА
- НА РАБОЧЕМ СТОЛЕ
- НА КУХОННОМ СТОЛЕ
- НА КОФЕЙНОМ СТОЛИКЕ В ДОМЕ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ
- НА СКЛАДЕ ТОВАРОВ ДЛЯ ДОМА
- НА КРЫШКЕ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ
- В ДЖАКУЗИ
- ВО ВРЕМЯ МАССАЖА ПОСЛЕ МАРАФОНСКОГО ЗАБЕГА
- НА КАПОТЕ МАШИНЫ
- НА СТРОЙПЛОЩАДКЕ
- НА ЗАДНЕМ СИДЕНЬЕ МИНИВЭНА
- НА ВЕЛОПРОГУЛКЕ В ЛЕСУ
- У КОСТРА В ПОХОДЕ
- В ГЛУХОЙ АВТОМОБИЛЬНОЙ ПРОБКЕ
- В МУЖСКОМ ТУАЛЕТЕ
- НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ
- НА ЗАДНЕМ СИДЕНЬЕ ТАКСИ
- В ШУМНОМ СТУДЕНЧЕСКОМ ХОСТЕЛЕ
- ПОД ХЛОПЬЯМИ ПЕНЫ НА ПЕННОЙ ВЕЧЕРИНКЕ
- НА ПАЛУБЕ КРУИЗНОГО ЛАЙНЕРА
- В ГОСТИНОЙ ДОМА ЕГО РОДИТЕЛЕЙ
- НА БАЛКОНЕ С ВИДОМ НА ОКЕАН
- НА СТОЛЕ ДЛЯ ПИКНИКА
- В КОРИДОРЕ ОТЕЛЯ
- НА ЗАДНЕМ СИДЕНЬЕ ПОЛИЦЕЙСКОЙ МАШИНЫ
- НА ТРИБУНЕ СТАДИОНА
- НА НАДУВНОМ МАТРАЦЕ В БАССЕЙНЕ
- В ШКОЛЬНОМ КЛАССЕ

ПРОПИТАНИЕ

ДВОЙНОЙ УДАР

Еще из школьных уроков химии мы знаем: если два мирных вещества соединить с умом, может неслабо бабахнуть. А вот тебе новое знание: похожего эффекта можно достичь на кухне. Узнай, какие сочетания продуктов могут удвоить пользу от приема пищи — каждого приема.

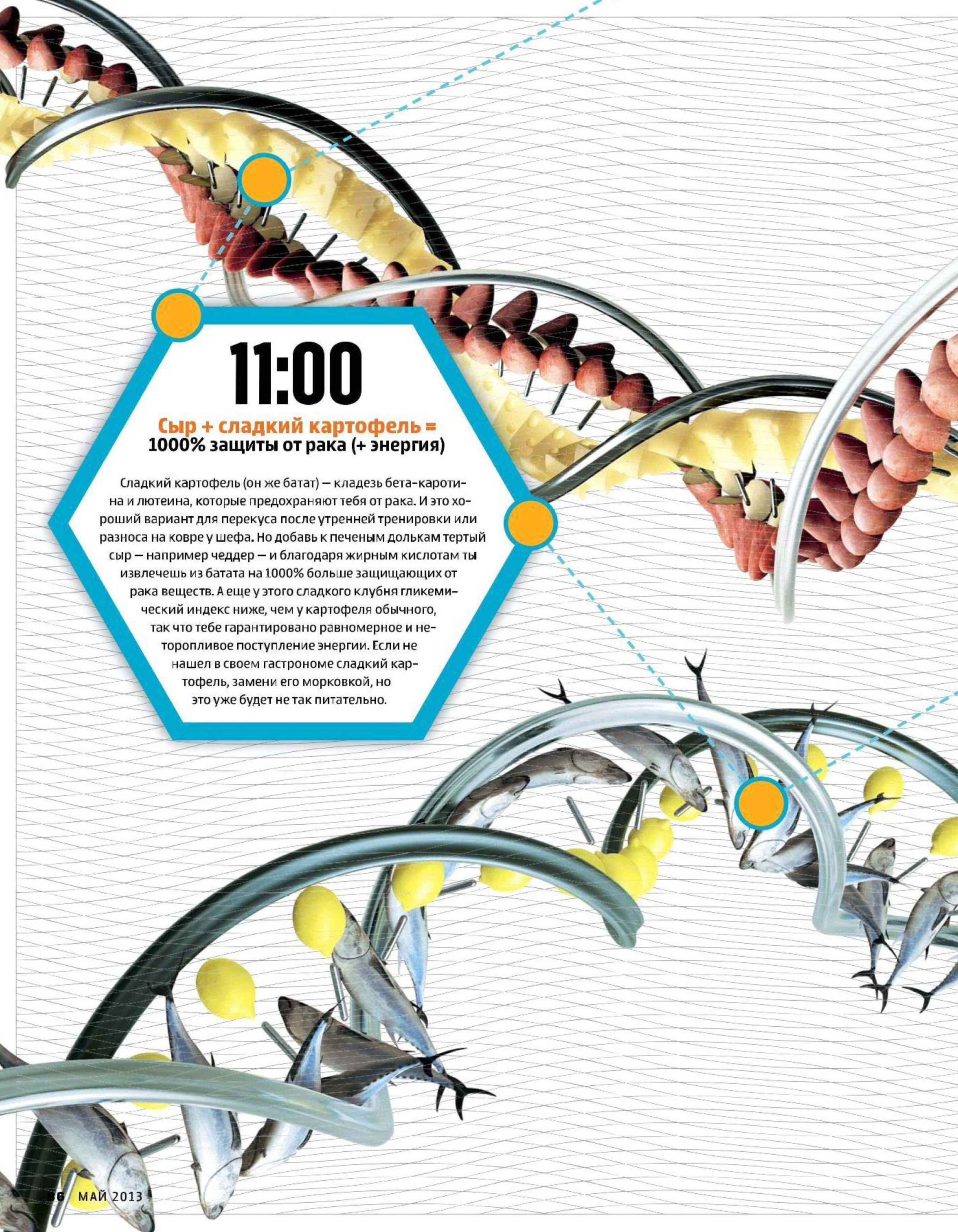
ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, АЛЕКСЕЙ ПОПОВ

ФОТО: JOHANNA PARKIN, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER ASSOCIATES

09:00

Яйца + имбирь = спасение от голода (+ мышечная масса)

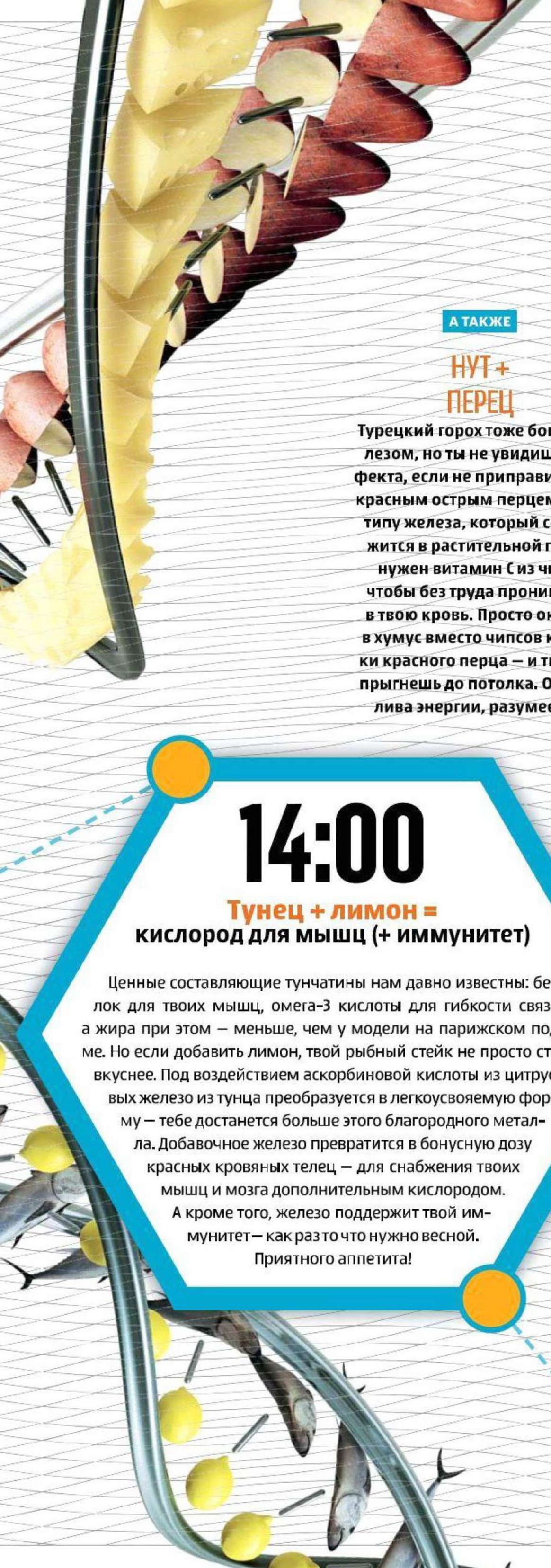
Итак, твоя лаборатория — кухня. Начнем наши химические опыты с классического белка. Но вместо того чтобы поливать яичницу соусом табаско, посыпь ее струганым корнем имбиря и наблюдай за эффектами. Ты только что синтезировал мгновенно действующий завтрак — он спасет твои мышцы от кризиса после 8-часового голодания, которое некоторые называют сном. Имбирь стимулирует сокращения мышц в желудке; переваривание белка, движение пищи по ЖКТ и "развоз" полезных веществ по твоему организму идут вдвое быстрее. И вот ты уже бодр и готов к труду.



11:00

Сыр + сладкий картофель = 1000% защиты от рака (+ энергия)

Сладкий картофель (он же батат) — кладезь бета-каротина и лютеина, которые предохраняют тебя от рака. И это хороший вариант для перекуса после утренней тренировки или разноса на ковре у шефа. Но добавь к печеным долькам тертый сыр — например чеддер — и благодаря жирным кислотам ты извлечешь из батата на 1000% больше защищающих от рака веществ. А еще у этого сладкого клубня гликемический индекс ниже, чем у картофеля обычного, так что тебе гарантировано равномерное и неторопливое поступление энергии. Если не нашел в своем гастрономе сладкий картофель, замени его морковкой, но это уже будет не так питательно.



14:00

Тунец + лимон = кислород для мышц (+ иммунитет)

Ценные составляющие тунчатины нам давно известны: белок для твоих мышц, омега-3 кислоты для гибкости связок, а жира при этом — меньше, чем у модели на парижском подиуме. Но если добавить лимон, твой рыбный стейк не просто станет вкуснее. Под воздействием аскорбиновой кислоты из цитрусовых железо из тунца преобразуется в легкоусвояемую форму — тебе достанется больше этого благородного металла. Добавочное железо превратится в бонусную дозу красных кровяных телец — для снабжения твоих мышц и мозга дополнительным кислородом. А кроме того, железо поддержит твой иммунитет — как раз то что нужно весной. Приятного аппетита!

А ТАКЖЕ

НУТ + ПЕРЕЦ

Турецкий горох тоже богат железом, но ты не увидишь эффекта, если не приправишь его красным острым перцем. Тому типу железа, который содержится в растительной пище, нужен витамин С из чили, чтобы без труда проникнуть в твою кровь. Просто окунай в хумус вместо чипсов кусочки красного перца — и ты подпрыгнешь до потолка. От прилива энергии, разумеется.

ШПИНАТ + АВОКАДО

В шпинате, как и в батате, полно лютеина и бета-каротина. Но для их извлечения и переработки тебе тоже понадобятся полезные жиры. Так что ешь шпинат вприкуску с мексиканским пюре гуакамоле — его делают из жирного плода авокадо (взбей в блендере кусочки спелого авокадо с соком лимона, оливковым маслом и щепоткой соли-перца).

МАКАРОНЫ + УКСУС

Паста — прекрасная еда, восстанавливающая силы после тренировки. Но вот ты поел, а через пару часов опять голоден. Спрысни макароны бальзамическим уксусом — он снижает скорость усвоения глюкозы из пищи, содержащей крахмал. В этот раз обойдется без резкого роста уровня сахара в крови и столь же резкого последующего его падения — то есть ты останешься сытым дольше.

ПОМИДОРЫ + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Вещество ликопин из помидоров — один из мощнейших антиоксидантов; ликопин не только предохраняет от рака и заболеваний глаз, но и поддерживает твою кожу в надлежащем состоянии. Извлечь этот эликсир всего на свете из томата организму помогают жиры. Залей помидорный салат оливковым маслом, которое и само по себе — тоже антиоксидант.

ЙОГУРТ + СЕМЕНА ЛЬНА

А вот это — почти лекарство. Если у тебя неважно с пищеварением, постарайся и найди указанные тут ингредиенты. В натуральном йогурте полно пробиотиков — бактерий, способствующих перевариванию пищи. Но чтобы выжить и быть эффективными, пробиотикам нужны пребиотики — пищевые волокна, содержащиеся, например, в семенах льна (продаются в аптеках и некоторых супермаркетах). Проще не бывает: добавь в свой утренний йогурт пару щепоток семян льна. Вот и все.

16:30

Хлеб + арахисовая паста = белок (+50% роста мышц)

Ты можешь наращивать мышечную массу, тупо удвоив потребление курятины. Но так недолго и растолстеть, кроме того, даже куры рано или поздно приедаются. Университет Цинциннати предлагает тебе остаться на прежнем уровне потребления белковой пищи, но принять меры к повышению биодоступности протеина — проще говоря, извлекать из той же куры больше пользы. Перекуси в полдник бутербродом из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом. В этой конструкции есть полный набор аминокислот, который позволит тебе с толком использовать любое поступающее топливо. Синтез собственного белка в организме сегодня вырастет на 50%.

19:30

Салат + зеленый чай = жиросжигание (+ витамины и питательные вещества)

Некоторые ученые утверждают, что японцы живут долго в том числе и потому, что любят сочетать холодную еду с горячими напитками — этот контраст разгоняет метаболические процессы в организме. Нам же с тобой важнее, что в салате совсем немного углеводов. Значит, во время скорого сна излишки энергии не будут задепонированы на твоем пузе в виде жира. Кроме того, сам зеленый чай стимулирует сжигание калорий — правда, всего на 4% в течение 24 часов. Ну так после сегодняшнего сверхэффективного питания тебе больше и не надо.

CustomLAB

Креативна студія зі створення контенту

5 Гран-прі

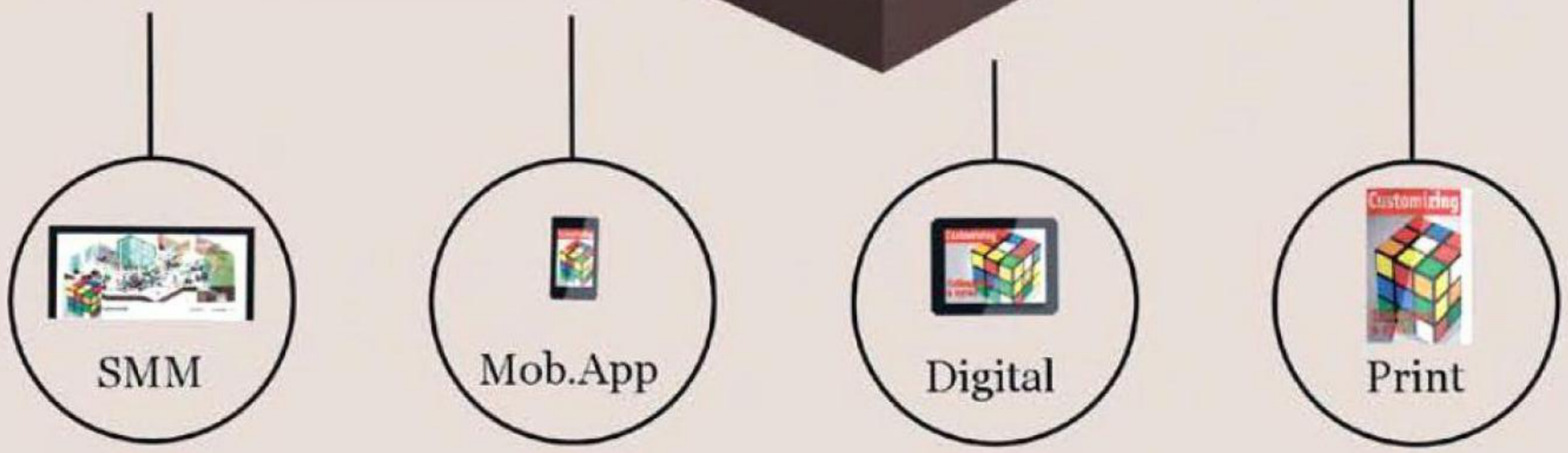
25 медіа проектів

100 накладів

1 лідер сегмента

Розробка та виробництво «під ключ»

- друковані видання всіх видів
- діджитал-журнали для iPad / Android
- App-додатки для смартфонів
- Web / SMM / SEO аутсорсинг
- 3D реклама та інфографіка
- спільні спецпроекти з брендовими журналами



CustomLAB
by Sanoma Media Ukraine
Київ, вул. Воровського, 33
+38 095 272 0926
+38 044 390 5870 (ext. 360)
custom.lab@sanomamedia.com.ua

МН

ПРИКЛ

ЛЕД ТРОНУЛСЯ!

Дмитрий Сироткин стал одним из немногих жителей Земли, кто объехал по кругу закованный льдом Байкал — самое глубокое озеро планеты. Вот его путевой дневник.

ФОТО: ИВАН ЧУДАКОВ

ЮЧЕНИЕ

ЧТО Экспедиция “Байкал Трофи” по льду озера Байкал.
КОГДА Каждый год в период с 15 февраля по 30 марта, когда на Байкале лучший лед для путешествий на автомобиле.
ЗАЧЕМ Серьезный экстрим в крепкой мужской компании, проверка собственных физических и душевных качеств, потрясающие пейзажи зимнего Байкала. Автоматом получишь 10-дневный курс вождения на льду.
КАК Через сайт www.baikaltrophy.ru оставь заявку, а дальше — на поезде, самолете или на собственном внедорожнике до Иркутска.

Удар в днище! Кажется, что это небо вдруг свалилось прямо на крышу моего внедорожника. Салон новенького Land Cruiser 200 вдруг видится мне роскошным гробом со вставками из кожи и дерева. Задние колеса уходят под лед; спиной, покрывшейся холодным потом, я чувствую, как великое озеро тянет машину за бампер могучими лапами — вниз, все глубже, в свои ледяные объятия, в холод и смерть. Мир перед глазами начинает переливаться всеми цветами радуги, а в ушах отвратительный писклявый голосок тянет: “все-все-все-все”...

9 МАРТА 2013 ГОДА, ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ДО ОПИСЫВАЕМЫХ СОБЫТИЙ

Листвянка – Ольхонские ворота – Малое море

Ежегодная экспедиция “Байкал Трофи” стартовала. Мы вышли на лед в районе Листвянки — поселка у истока Ангары. Мы — это 10 специально оборудованных внедорожников, в каждом — по два человека, водитель и штурман (в пути мы будем меняться местами). Я и Алексей Климов расположились посередине, в экипаже №5.

Цель экспедиции — обойти Байкал по часовой стрелке по льду, с короткими вылазками на берег. Впереди у нас 2034 километра льда, снега, непроходимых торосов, смертельно опасных трещин, движущихся и подламывающихся льдин. Но пока расстилающаяся под ярким солнцем бесконечная гладь Байкала заставляет нас только восторженно галдеть.

Великое море, как называют его местные жители, встречает нас не очень приветливо. Выезд на лед экспедиции преграждает здоровенный ледовый торос: оказывается, буквально три дня назад в районе озера произошло землетрясение магнитудой 5 баллов. Преодолевать его решено “качелями”. По ширине колес на торос кладем длинные доски, и машина по ним переезжает препятствие, в верхней точке переносся центр тяжести на другую сторону. Звучит хорошо, но под первым же автомобилем — Land Cruiser 100 технического координатора “Байкал Трофи” Артема Кайчука — ломается левая доска, и внедорожник грохается днищем прямо на ребро тороса. Итог — перебитый надвое карданный вал, машина отправляется на ремонт в Иркутск.

Первое построение экспедиции. Комиссар Михаил Бобовский объясняет технику безопасности при движении на льду. Все действия должны быть максимально плавными: аккуратный газ, торможение несколькими короткими нажатиями на педаль, с запасом рассчитанная траектория поворота. Тут какую резину ни поставь, любое неверное действие, и ты — пьяная корова на льду. Отправить авто даже при небольшом кивке руля в занос — плевое дело.

Слушаем дальше. У каждого члена экипажа всегда должна быть под рукой не только рация, с помощью которой идет все общение, но и какой-нибудь тяжелый предмет (о'кей, я заранее подобрал на берегу два увесистых булыжника). Пристегиваться ни в коем случае нельзя — заклинивший замок ремня погубит тебя, если автомобиль проломит лед и начнет тонуть. А уходит машина под воду в среднем за минуту, и этого времени вполне достаточно, чтобы:

а) заглушить двигатель, чтобы он не вышел из строя;

б) разбить тяжелым предметом боковое стекло (лобовое бить бессмысленно, разве что дыру проделаешь);

в) без паники выбраться на крышу авто;

г) раздеться догола, бросить одежду на лед. С собой оставить только нож, который всегда должен лежать в кармане;

д) прыгать в воду (подумаешь, ледяная — здоровее будешь) и выбираться на лед, зацепляясь с помощью ножа.

10 МАРТА 2013 ГОДА

База отдыха "Хадарта" – центр Байкала

Байкальский лед, толщина которого колеблется от 40 до 150 см, прозрачен до такой степени, что поначалу не веришь глазам. Если он свободен от снега, то кажется, что идущий впереди тебя человек передвигается по воде. Если ты у берега, на мелководье, то сквозь лед прекрасно видишь лежащие на дне камни и даже изредка — снующих между ними рыбешек. А ближе к середине озера можно в мельчайших подробностях рассмотреть маленького рачка, который по неосторожности вмерз в лед на глубине 1 метра от твоих ног. Не покидает ощущение, что из сине-черной бездны под ногами глубиной более километра за тобой кто-то наблюдает.

На некоторых участках Байкала прозрачный лед сковал мутноватые осколки торосов, и разглядывать их причудливые формы можно бесконечно, ощущая себя комаром, расположившимся на поверхности гигантского бокала с коктейлем. Но самое невероятное зрелище — это трещинки, которые пронизывают ледяной массив, как капилляры. Их уходящие вниз переплетения напоминают компьютерные модели фантастических зданий со множеством подсобных этажей, переходов и лифтовых шахт.

Менее приятен пейзаж с большими трещинами — выглядит все так, будто какой-то великан вспахал огромным плугом ледовую гладь. Под навалеными сверху кусками льда ширина трещин — от 40 до 120 см. Это могила для нас, если не действовать с умом. Перед каждой из трещин штурманы выходят из машин и пешнями — тяжелыми острыми ломами — скалывают лед, утрамбовывая им пустоту. А затем потный от страха водитель пересжает ее либо медленно и плавно (если есть опасность откалывания краев трещины), либо на скорости, но также без резких движений педалями газа и тормоза. Опасность, что льдина при нагрузке на один край перевернется и накрост машину, как крышкой, есть всегда. Сегодня я покорил свою первую трещину. Потом еле оторвал руки от руля и осмотрел сиденье на предмет его сухости.

Сегодня же предстоит почевка прямо на льду в общей палатке, в самом центре Байкала — сверились по GPS. Толщина льда здесь 1,2 метра, он совершенно прозрачен и почти без трещин.

11 МАРТА 2013 ГОДА

Центр Байкала – мыс Котельниковский

Около 5 часов утра меня разбудил крик: “Мужики, подъем! Палатку рвет!” Путаясь в спальном мешке, обнаруживаю, что весь засыпан снегом, а стенки палатки ходят ходуном, будто какие-то идиоты вдесятером раскачивают стойки. На самом деле это баргузин — мощный ветер, приходящий время от времени на Байкал из Даурских степей. Складывание палатки на открытом льду при порывах ветра 10–15 м/с — разновидность парусного спорта без судна. А ухватить разбросанные и разлетающиеся во все стороны вещи — непосильная задача. Мой дорожный набор с бритвенными принадлежностями Байкал забрал себе.

День прошел спокойно — от центра озера мы добрались до мыса Котельниковский, где и заночевали на базе отдыха. Завтра предстоит переход до самой северной точки озера, в район города Северобайкальска. Там мне придется покинуть ребят и отправиться домой — дела не ждут.

12 МАРТА 2013 ГОДА

Котельниковский – Северобайкальск – Хакусы

Уже никто никуда не возвращается. Путь по льду с Котельниковского в Северобайкальск оказался завален слоем снега толщиной до метра. Внедорожники ревут, ползут — скорость 10–15 км/ч, расход топлива — 45,7 л на 100 км. За час до отправления моего поезда бак моего “круизера” пересох окончательно. Вперед с канистрами отправлены два экипажа за соляркой, а нас потихоньку начинает заносить снегом. База, принято решение идти до конца экспедиции.

Ждем, мерзнем. Или не мерзнем? Я совершенно адаптировался к холоду. Если дома у меня постоянно мерзнут пальцы на руках и ногах, то здесь я запросто умываюсь снегом, чищу им зубы и мою руки, съев мерзлый кусок жареной курицы во время пит-стопа. Температура в –6 градусов воспринимается совершенно комфортно, а застегнуть куртку хочется только с –15.

Через три часа после дозаправки отправляемся в местечко Хакусы, на другой берег Байкала. По решению комиссара наш Land Cruiser становится во главе колонны, и мы около часа прокладываем экспедиции колею сквозь снег, изощренно матерясь от дикого страха и готовности в любой момент провалиться к такой-то матери. Большой слой снега — что теплая подушка, он не дает намерзать льду, а также начисто скрывает трещины.

Обошлось. И слов больше нет.

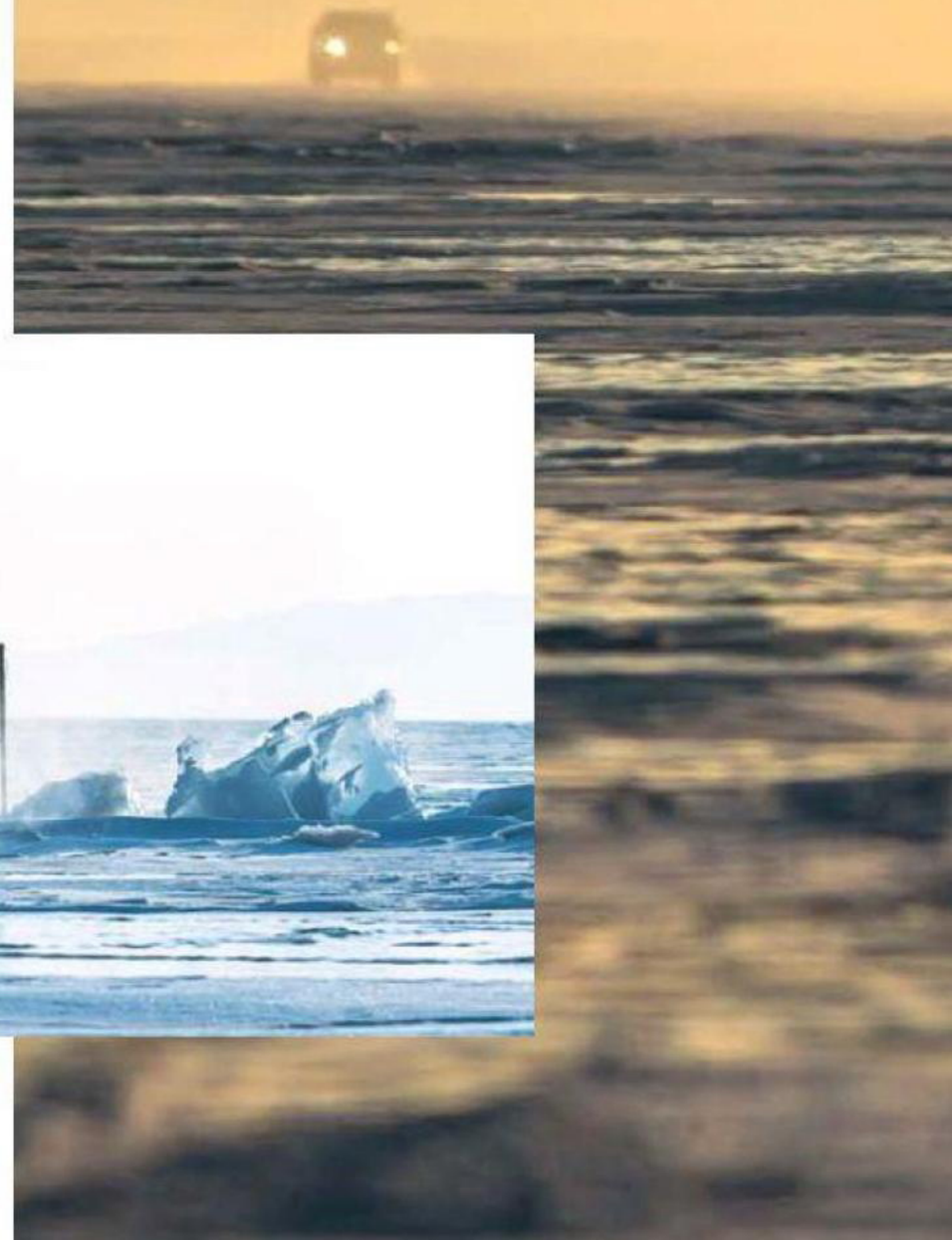
14 МАРТА 2013 ГОДА

Хакусы – Большой Ушканий остров

Вечер седьмого дня экспедиции. Как говорят организаторы, именно этот день всегда является самым сложным психологически. Похоже, так и есть. Связи нет третий день, а невыносимо хочется поговорить с семьей.

Утром выдвинулись от Хакус, где простояли сутки, отдыхая в горячих источниках, к Ушканьим островам. Дорога кошмарна: начались участки торосовых полей длиной от 500 метров до 2,5 километров. Зрелище совершенно потрясающее: чуть присыпанная снегом сплошная масса смерзшихся небольших кусков прозрачного льда, переливающихся под солнцем в спектре от светло-зеленого до густо-синего. Но ехать по этому полю — сущий ад. Представьте себе полтора километра хаотично нагроможденных лежачих полицейских, сделанных изо льда и с сечением острого треугольника. Двигаться можно со скоростью не более 5 км/ч, и эта дорога вытрясает из тебя всю душу.

“Ну что, Дима, не спится?” — хохочет по рации руководитель экс-



педиции Володя Николаев (кстати, именно этот молодой человек и его компания “Персона Тур” затащили меня сюда). Собираюсь ответить, открываю рот, но больно прикусываю язык на очередном торосе и просто неистово матерюсь в ответ.

На подходе к Большому Ушканьему острову путь нам преграждают гигантские ледовые наломы, которые мы пытаемся объехать, но, кажется, это будет длиться вечно. Нервы на пределе.

Мой “сосед” Алексей берет пешню и отправляется на борьбу с очередной трещиной. Я же, сидя за рулем, впервые всерьез ощущаю “дыхание” Байкала: почти трехтонный “круизер” легонько кренится вправо, через полсекунды влево, и все затихает. Окруженная трещинами громадная льдина, на которой стоит машина, на долю сантиметра подвинулась в своем ложе — но и этого хватило для того, чтобы возникло ощущение падения в черно-синюю бездну. Через секунду я понимаю, что побелевшими пальцами сжимаю камень, который держал в подстаканнике салона. Черт, как же мне страшно!

Ночуем на Большом Ушканьем острове. Здесь на метеостанции уже 26 лет живет усатый и отчаянно пьющий смотритель Юра. Он предоставляет в наше распоряжение двухкомнатный домик с жарко натопленной печкой. Готовим ужин, а напряжение между парнями звенит, как высоковольтные провода. Все подавлены отсутствием связи, усталостью, страхом перед завтрашним выходом на лед. В штыки принимаются еще вчера невинные подтучивания, бешенство вызывает забытая на столе грязная ложка... Казарменные ароматы от 20 измученных мужиков наполняют душное помещение. А еще простудившиеся члены экспедиции решили перед сном съесть по 5–6 зубчиков чеснока. Что-то будет завтра...

СЖИМАЮ КАМЕНЬ, КОТОРЫЙ ДЕРЖАЛ В ПОДСТАКАННИКЕ САЛОНА. ЧЕРТ, КАК ЖЕ СТРАШНО!

ИЗ ДЖИПА ЗАЙЦЕМ ВЫСКОЧИЛ ПОБЛЕДНЕВШИЙ ТИМУР, ЗАБЫВШИЙ О ПЕРЕЛОМЕ

15 МАРТА 2013 ГОДА

Бухта Змеиная – Улан-Удэ – Гремячинск

Усталость продолжает сказываться. Тимур Набиев, фотограф из Новокузнецка, вопреки всем правилам передвижения по льду (постановка ноги только на полную стопу, скольжение между снежными островками), побежал за отъехавшей машиной своего экипажа, будто по футбольному полю. Результат — падение и перелом ключицы. Вывозим морщащегося от боли, но держащегося молодцом парня на берег, к ближайшему врачу. Асфальтированная трасса — новое откровение. В последние дни мы редко достигали 60 км/ч, а тут 80, и кажется, что мы несемся как угорелые. При разгоне до сотни становится и вовсе страшно. И куда несутся эти бурятские лихачи, обгоняющие нас при первой возможности?

Под вечер Тимур закован в гипс, но остается с нами. Завтра продолжим путь.

16 МАРТА 2013 ГОДА

Гремячинск – база отдыха “Утулик”

Предпоследний день экспедиции. Сегодня за 17 часов пройдено 405 километров до поселка Утулик: Байкал хорошенько испытал нас на вшивость.

В районе полудня при переходе через огромную трещину начали покачиваться разделяемые ею огромные льдины. За 3–4 секунды я чуть не поседел. Должно быть, примерно так ощущает себя муха, сидящая на раскрытой книге, которую неожиданно закрывает человек. Разница лишь в том, что муха может взлететь. На негнущихся ногах я покинул машину; из соседнего джипа зайцем выскочил побледневший Тимур, забывший по такому случаю о сломанной ключице.

Только прошли участки ледяных наломов — задул сарма. Местные жители бледнеют от одного упоминания об этом бешеном урагане. Поднялась пурга, видимость — не более 10 метров. Двигаемся впритык друг к другу, 3–5 км/ч: поте-

ряться сейчас, несмотря на рации, — пара пустяков. При остановках под напором ветра громадный "круизер" ползет по льду. Мне жутко хочется отлить; пытаюсь открыть дверь, но ее чуть не отрывает ураганным порывом вместе с моей рукой. Четыре часа мы, как слепые котята, ползком движемся по навигатору к берегу. Кое-как, правдами и неправдами найдя узенькую тропку и постоянно расчищая ее лопатами, выбираемся. Спасены!

ЧТО ВЗЯТЬ НА ВЕСЕННИЙ БАЙКАЛ

Ушанкой и валенками тут не обойдешься. Чтобы не замерзнуть, но и не потерять подвижность под тысячью одежек, мы использовали продукцию, разработанную для альпинистов и лыжников.

1. КУРТКА
The North Face
Men's Half Dome

2. ШАПКА
The North Face
Denali Thermal
Beanie

3. ФЛИСОВАЯ КОФТА С КАПЮШОНОМ
The North Face
Men's Kaolin Full
Zip Fleece Hoodie

4. ПЕРЧАТКИ
The North Face
Patrol Gloves

5. НЕПРОДУВАЕМЫЕ ШТАНЫ
The North Face
Men's Renshi
Insulated

6. ТЕРМОБЕЛЬЕ
The North Face
Men's Hybrid
Merino

7. РЮКЗАК
Nordway
Trekker 90

8. БОТИНКИ
Salomon
B52 TS GTX

9. СПАЛЬНЫЙ МЕШОК
Vaude Ice Peak 400

17 МАРТА 2013 ГОДА

Утулик – Старая Ангасолка – Листвянка

Мы благополучно добрались до Листвянки — той точки, откуда отправлялись в путь. Мы покидаем Батюшку (так, вслед за местными, мы называем Байкал), чтобы вернуться к семьям, работе, городскому быту и прочей рутинс. 20 взрослых мужчин, проживших 10 дней на льду великого озера, едут заключать договора, преподавать детям алгебру, писать статьи, разводить рыбу, фотографировать голых девиц — и просыпаться иногда ночью, услышав во сне искаженный рацией голос: "Внимание, всем экипажам! Начинаем движение!" А лично ко мне, я уверен, будет возвращаться одна и та же история, случившаяся прямо на старте...

...Мир перед глазами начинает переливаться всеми цветами радуги, в ушах отвратительный писклявый голосок тянет: "все-все-все-все". Но мы с Алексеем успеваем выскочить из машины за несколько секунд до того, как края полыньи, держащие "круизер", начнут ломаться под его тяжестью. Подлетевший на Toyota Hilux Вадим Коношонок из 8-го экипажа ловко цепляет к передним проушинам машины трос и рывком вытаскивает нашего бегемота. Шел первый день экспедиции... ■

СТАНЬ БОЛЬШИМ ИЛИ УМРИ

Метаболический тренинг с отягощениями — вот оружие нынешних рэперов. Ну ладно, всего одного из них, зато какого! Знакомься, твой тренер на сегодня — Кертис Джеймс Джексон III по кличке 50 Cent.

Бухло, ночные клубы, герыч, сутенеры, гангстеры, коротконстволы... Все это — словарный запас человека, который сейчас будет давать тебе советы по фитнесу. Не самый очевидный выбор тренера? Впрочем, всего одного взгляда на тело этого человека достаточно, чтобы понять: тексты его песен и образ его жизни определенно разнятся. “Я не пью и не употребляю наркотики, — убеждает нас сам 50 Cent. — В первом альбоме подобные темы были только потому, что я видел: есть спрос, другие авторы продают по полмиллиона копий своих альбомов с таким контентом”.

ФОТО: PAVEL YTHJALL

www.MensHealth.com.ua

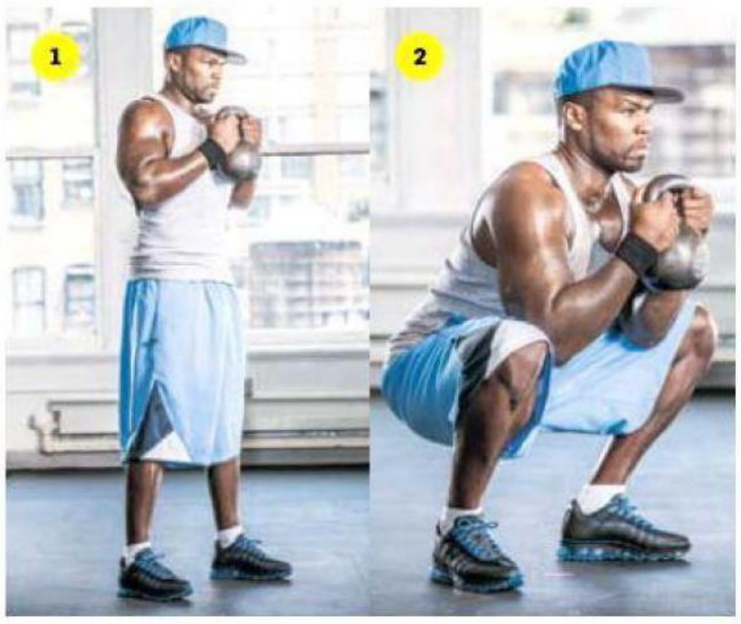
MH

Полтинник, конечно, лукавит. Не он ли вырос в негритянских кварталах Квинса (Нью-Йорк), где упомянутый в первой строчке этого текста контент — повседневная реальность? Не он ли с 12 лет торговал кокаином на улицах? Кому-то другому 24 мая 2000 года влепили 9 пуль — свинец прошил чужие щеку, руку, грудь, бедро и обе ноги?

С тех пор, впрочем, 37-летний продюсер, музыкант и литератор крепко взялся за ум. И стал первым рэпером, чьи кубики пресса не менее популярны, чем его песни. “Внезапно все заинтересовались моими методами тренировок”, — улыбается 50 Cent. Хотя особых секретов-то и нет. Наш герой использует то, что в среде профессионалов фитнеса называют MRT (Metabolic Resistance Training) — метаболический тренинг с отягощениями, если по-нашему. У данного метода целая куча преимуществ. С его помощью можно повысить силовую выносливость, разогнать скорость основного обмена и сжечь до 10% подкожного жира. То есть, следуя ему, можно превратиться во вполне реального пацана с пуленепробиваемыми кубами на животе и огромными банками. Пробуй или умри, пытаясь!

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА МЕСЯЦ

Выполняй ее трижды в неделю, например: по понедельникам, средам и пятницам. Упражнения А1 и А2, Б1 и Б2, В1 и В2 выполняй как суперсеты — подряд, чередуя подходы первого и второго упражнения каждой пары. Упражнение Г делай отдельно, как обычный сет. Отдыхай между подходами по минуте, но снижай количество времени отдыха на 15 секунд начиная со второй недели.



А1 Приседания

3*10–12 Встань прямо, поставив ступни на ширине плеч. Гирю подними к груди, удерживая ее обеими руками, локти направь вниз (1). Присядь как можно ниже, сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола (2). Вернись в исходное положение и повтори.

● **Совет от Полтинника:** “Вес в этом упражнении будет подобран верно, если в нижней точке тебе сложно удерживать гирю у груди”.

А2 Жим гантелей лежа

3*10–12 Ляг на горизонтальную лавку, опустив гантели по бокам от груди так, чтобы ладони были направлены друг на друга (1). Теперь выжми их перед собой (2). Повтори.

● **Совет от Полтинника:** “Этот жим позволяет опускать вес значительно ниже, чем при работе со штангой. Можно четко почувствовать, как растягиваются грудные”.

Б1 Свинги с гирей

3*10–12 Поставь ноги на ширине плеч, возьми гирю двумя руками. Чуть согни ноги, отведи таз назад, наклонись и махни гирей в сторону паха (1). Без остановки подай таз вперед, выпрями корпус и вытолкни гирю на уровень плеч, не сгибая рук в локтях (2).

● **Совет от Полтинника:** “Главное в этом упражнении — идеальная техника. Поэтому без сожалений завершай подход, если у тебя не получается удерживать спину прямой, иначе схлопочешь травму”.

Б2 Тяга гантели в наклоне

3*10–12 (КАЖДОЙ РУКОЙ) Поставь на горизонтальную скамью левое колено и ладонь левой руки, гантель возьми в правую руку (1). Подтяни снаряд к груди, сводя лопатки и сохраняя спину прямой (2).

● **Совет от Полтинника:** "Это упражнение при нарушении техники можно делать с очень большим весом и не добиться никакого результата. Но если ты хочешь, чтобы мышцы спины действительно росли и получали нагрузку, скрупулезно соблюдай технику".

В РИТМЕ

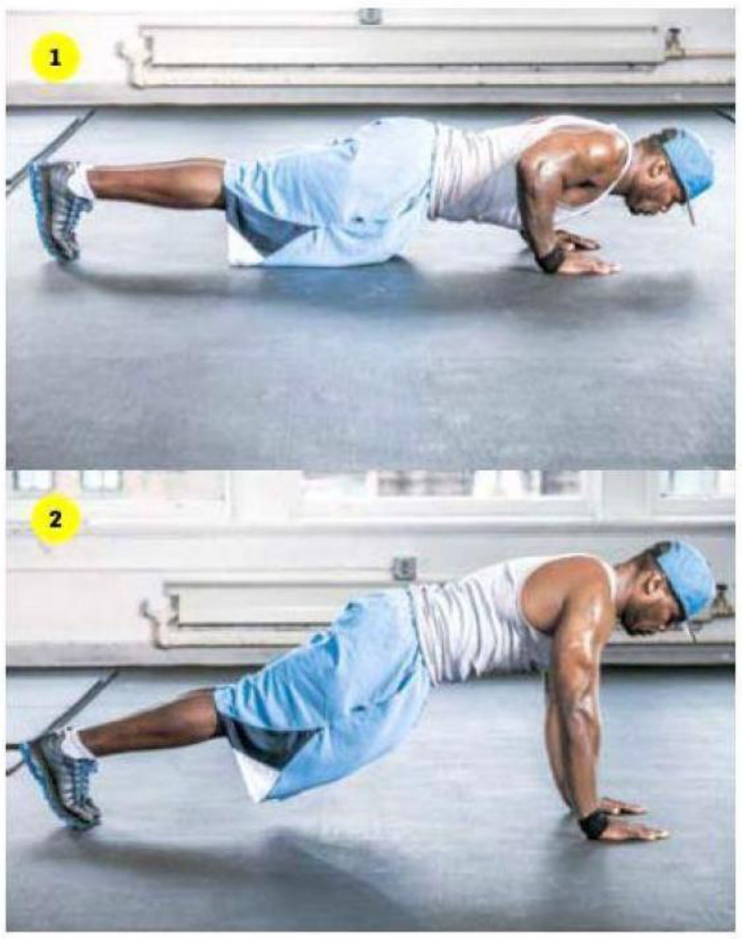
50 Cent составил хип-хоп-саундтрек к твоей тренировке — каждой части соответствует свой ритм.

1. Разминка (90–115 BPM*):
In Da Club by **50 Cent** (90)
Straight Outta Compton by **N.W.A** (1–2)
Mama Said Knock You Out by **LL Cool J** (103)

2. Работа с отягощениями (115–135):
Jesus Walks by **Kanye West** (115)
212 by **Azealia Banks** (126)
III Manors by **Plan B** (134)

3. Пробежка (160–180):
B.O.B by **Outkast** (154)
Pass Out by **Tinie Tempah** (182)
Empire State of Mind by **Jay-Z** (174)

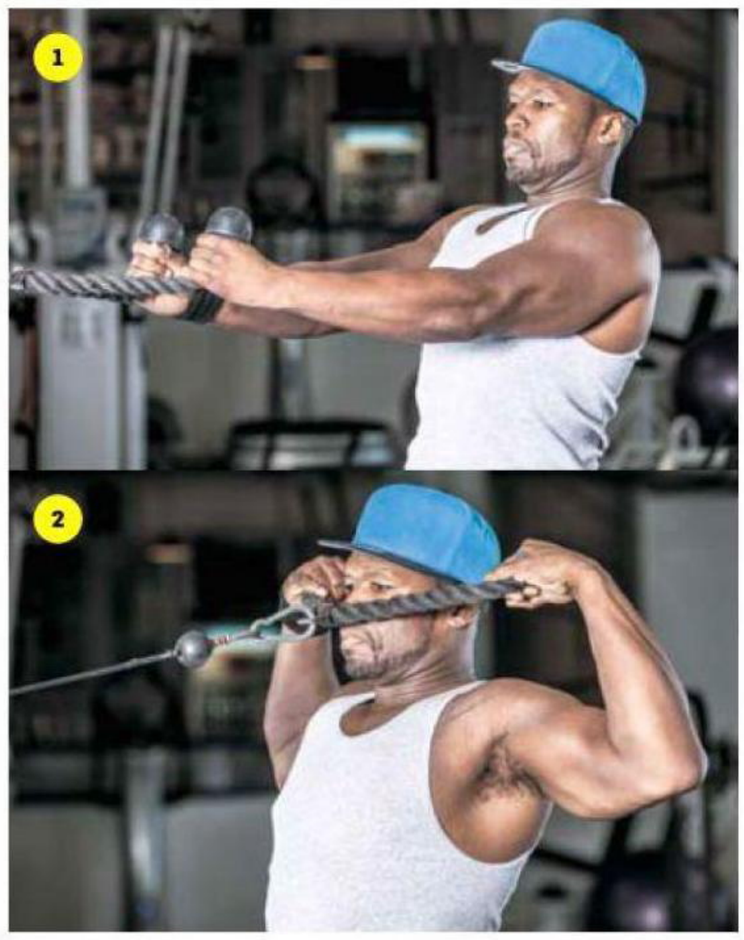
*Указана скорость исполнения музыки в BPM (beats per minute, ударов в минуту), рекомендованная для этой части тренировок.



В1 Отжимания

3*ДО ОТКАЗА Прими упор лежа, поставив ладони чуть шире плеч, а ступни — на ширине таза. Выпрями руки и вытяни тело в одну линию с ногами. Теперь согни руки в локтях и опустись вниз (1). Вернись в исходное положение (2). Повтори.

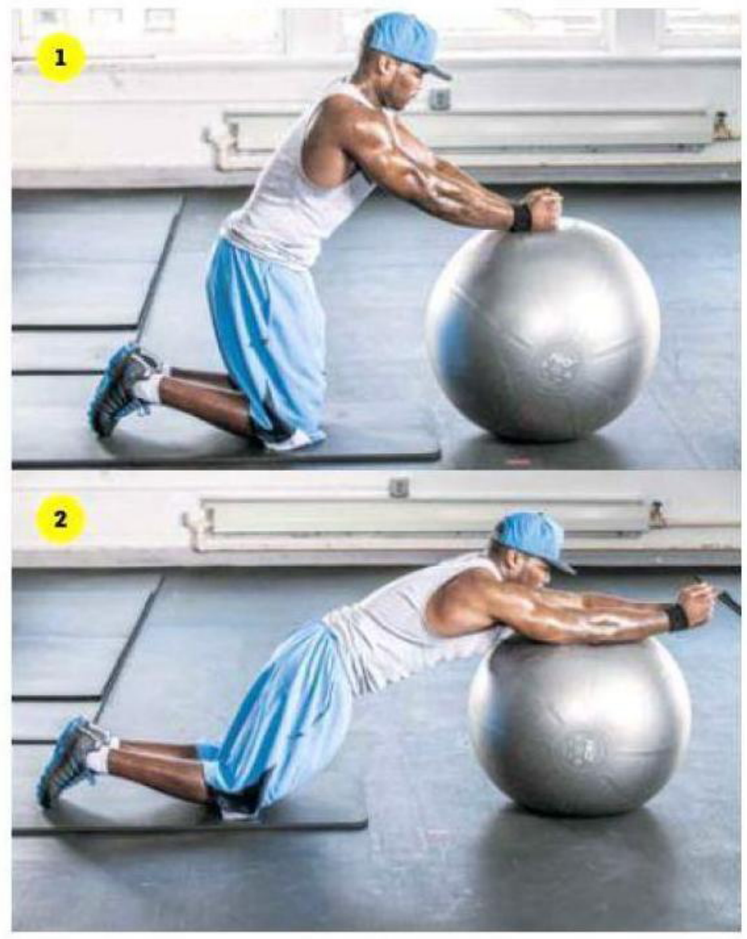
● **Совет от Полтинника:** "Твоя цель не в том, чтобы сделать максимальное количество повторов, а в идеальной технике выполнения упражнения. Именно она позволит по полной нагрузить грудные мышцы".



В2 Лицевая тяга

3*10–12 Прикрепи веревочную рукоять к верхнему блоку. Если конструкция тренажера допускает, установи блок на высоте твоих плеч. Возьмись за края рукояти и выпрями руки (1). Потяни рукоять на себя, разводя концы веревки в стороны и сгибая руки в локтях (2).

● **Совет от Полтинника:** "Рекомендую ставить вперед то одну, то другую ногу. Мне это придает уверенности в том, что я нагружаю обе руки равномерно".



Г Ролл-ауты на фитболе

3*30 СЕКУНД Встань на колени перед фитболом, поставив на него предплечья чуть согнутых в локтях рук (1). Не прогибаясь в спине, прокатись как можно дальше вперед (2). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

● **Совет от Полтинника:** "Стремись к максимальной амплитуде движений — именно от нее зависит интенсивность данного упражнения". ■

ДВИГАЮТ ЗЕМЛЮ РУКАМИ

Как отжимаются на разных континентах

ТЕКСТ: МАРТИН РУНИ

Могу поспорить, что отжимания от пола были твоим первым силовым упражнением в жизни. Ты любил их и самозабвенно выжимал из себя десяток за десятком повторов. Однако теперь старого друга тебе заменил жим штанги лежа. Отжимания сродни первой книге о бодибилдинге, пылящейся на книжной полке: вроде и не нужна, а выбросить жалко. Что я могу сказать по этому поводу? Поступая так, ты совершаешь серьезную ошибку, мой друг. Почему я в этом так уверен? Потому что штангу ты видишь хорошо если пару дней в неделю, в спортзале. А пол и руки — вот они, и ты можешь получать нагрузку в любую свободную минуту.

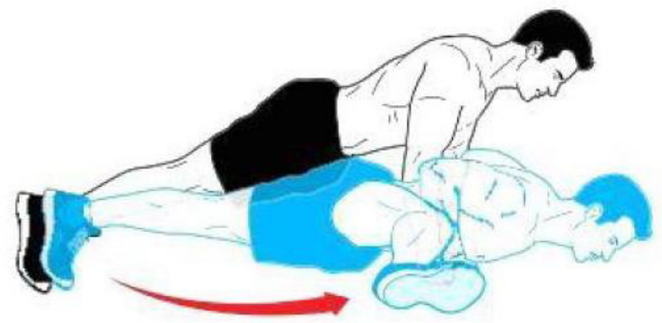
Три года назад я решил исследовать тренировки лучших бойцов, блистающих в разных видах единоборств по всему миру (из этого потом получилась моя книга Ultimate Warriors Workout). И вот что удивительно: где бы я ни находился — в Бразилии, Таиланде или Японии, — все самые крутые бойцы на этом свете в обязательном порядке делают отжимания. Причем у каждого региона есть свои, ни на что не похожие варианты этого привычного всем упражнения, о многих из которых я не слышал ни разу в жизни. Познакомься с ними и ты, а при желании проверь себя на крутость: выполни по 10 повторов каждого варианта (то есть в сумме — 80) за 5 минут или меньше. Уверен, все твои сомнения в пользе отжиманий отпадут сами собой.

КУЗНЕЧИК

Откуда родом
Нидерланды

ПРЕИМУЩЕСТВА В этом варианте сложнее удерживать нормальное положение тела, благодаря чему мышечные волокна грудных и дельтовидных мышц работают интенсивнее. Вдобавок развиваются подвижность тазобедренных суставов и сила ягодичных мышц.

ИСПОЛНЕНИЕ Из упора лежа, согнув руки, опустись вниз. Отведи правую ногу в сторону, стараясь достигнуть прямого угла между ногой и корпусом. Не касайся ногой пола! Возвращаясь в исходное положение, сначала верни назад ногу, а потом выпрями руки. Повтори с другой ноги.

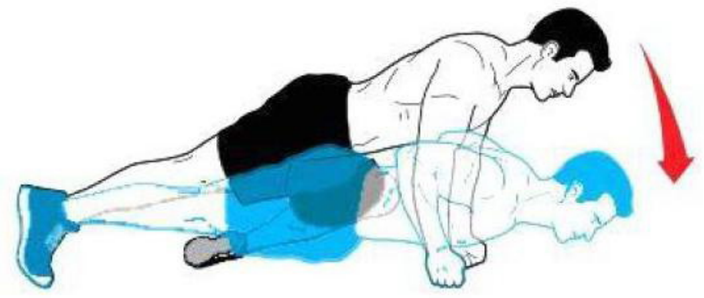


КОЛЕНО-К-ЛОКТЮ

Откуда родом
Таиланд

ПРЕИМУЩЕСТВА В дополнение к ожидаемой нагрузке на мышцы груди, трицепсы и дельтовидные, включает в себя ротацию корпуса, которая добавляет трудностей мышцам живота и спины.

ИСПОЛНЕНИЕ Встань в упор лежа на кулаках. Не сгибая рук, сначала подтяни правое колено к левому локтю. Задержись в этом положении на секунду, после чего верни ногу назад и сделай одно отжимание. Повтори с другой ноги.



ШТОПОР

Откуда родом
США

ПРЕИМУЩЕСТВА Из упражнения для грудных и дельтовидных данный вариант отжиманий превращается в тяжелейшее движение, воздействующее на все тело сразу.

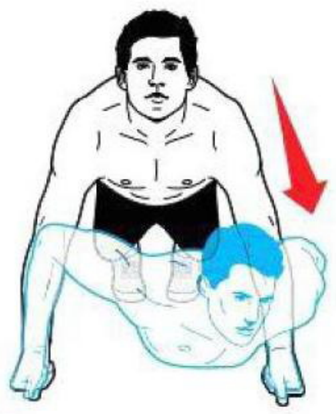
ИСПОЛНЕНИЕ Из обычного упора лежа подвинь свои ступни вперед, согнув ноги и подняв таз вверх. Теперь опусти таз влево, одновременно сгибая руки в локтях. Вернись в исходное положение и, вновь согнув руки, опусти таз в другую сторону. Вернись в исходное положение — это 1 повтор.

ТРЕУГОЛЬНИК

Откуда родом
Бразилия

ПРЕИМУЩЕСТВА Этот вариант заставляет каждую руку работать тяжелее и под непривычным углом.

ИСПОЛНЕНИЕ Встань в обычный упор лежа, но не на ладонях, а на кулаках. Теперь согни руки и опустись вниз, но смести корпус максимально близко к левой кисти. Вернись в исходное положение и повтори, но уже в другую сторону.

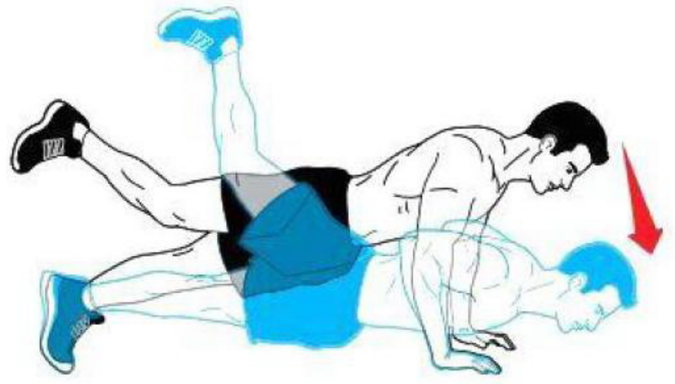


УЧИ-МАТА

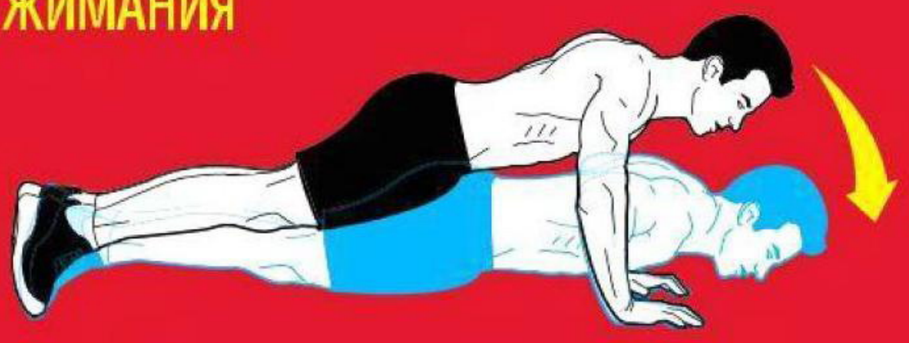
Откуда родом
Япония

ПРЕИМУЩЕСТВА Кроме мышц плечевого пояса, этот вариант отжиманий, носящий название приема дзюдо, укрепляет разгибатели позвоночника, ягодицы и весь кор.

ИСПОЛНЕНИЕ В упоре лежа оторви правую ногу от пола, расположив ее параллельно земле. Сгибая руки, опустись вниз. Теперь подними правую ногу еще выше, по возможности не сгибая ее в колене. Затем одновременно выпрями руки и опусти ногу в исходное положение. Повтори с другой ноги.



СТАНДАРТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ



ПРЕИМУЩЕСТВА Обычные отжимания нагружают твои грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы, а также кор.

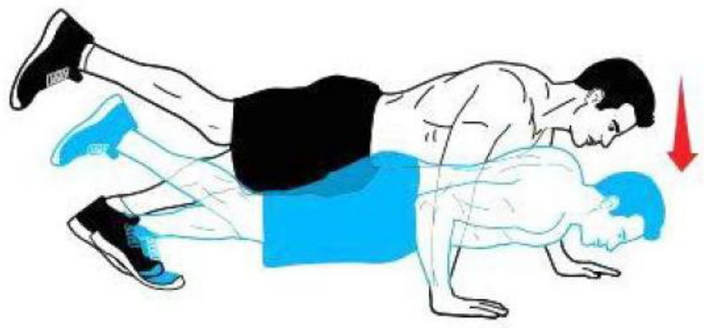
ИСПОЛНЕНИЕ Встань на четвереньки, расположив ладони чуть шире плеч. Поставь ступни вместе, выпрями ноги и руки. Твое тело на протяжении всего упражнения вытянуто в четкую прямую линию. Приводя локти к корпусу, согни руки и опустись вниз, почти коснувшись пола грудью или кончиком носа. Теперь вернись в исходное положение. Это 1 повтор.

РАЗНОИМЕННЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Откуда родом
Великобритания

ПРЕИМУЩЕСТВА Благодаря положению ног и рук дополнительно нагружают прямую мышцу живота и сгибатели бедра, а также переднюю зубчатую мышцу, от развитости которой во многом зависит правильная осанка.

ИСПОЛНЕНИЕ Встань в упор лежа, поставив левую ладонь чуть вперед относительно правой. Оторви правую ногу от пола. Теперь делай обычные отжимания, стараясь коснуться пола грудью. Выполнив нужное количество повторов, смени руку и ногу и повтори.



ОТЖИМАНИЯ С РОТАЦИЕЙ

Откуда родом
Бразилия

ПРЕИМУЩЕСТВА Повышает кондицию мышц, отвечающих за ротацию корпуса, и улучшает мобильность тазобедренных суставов.

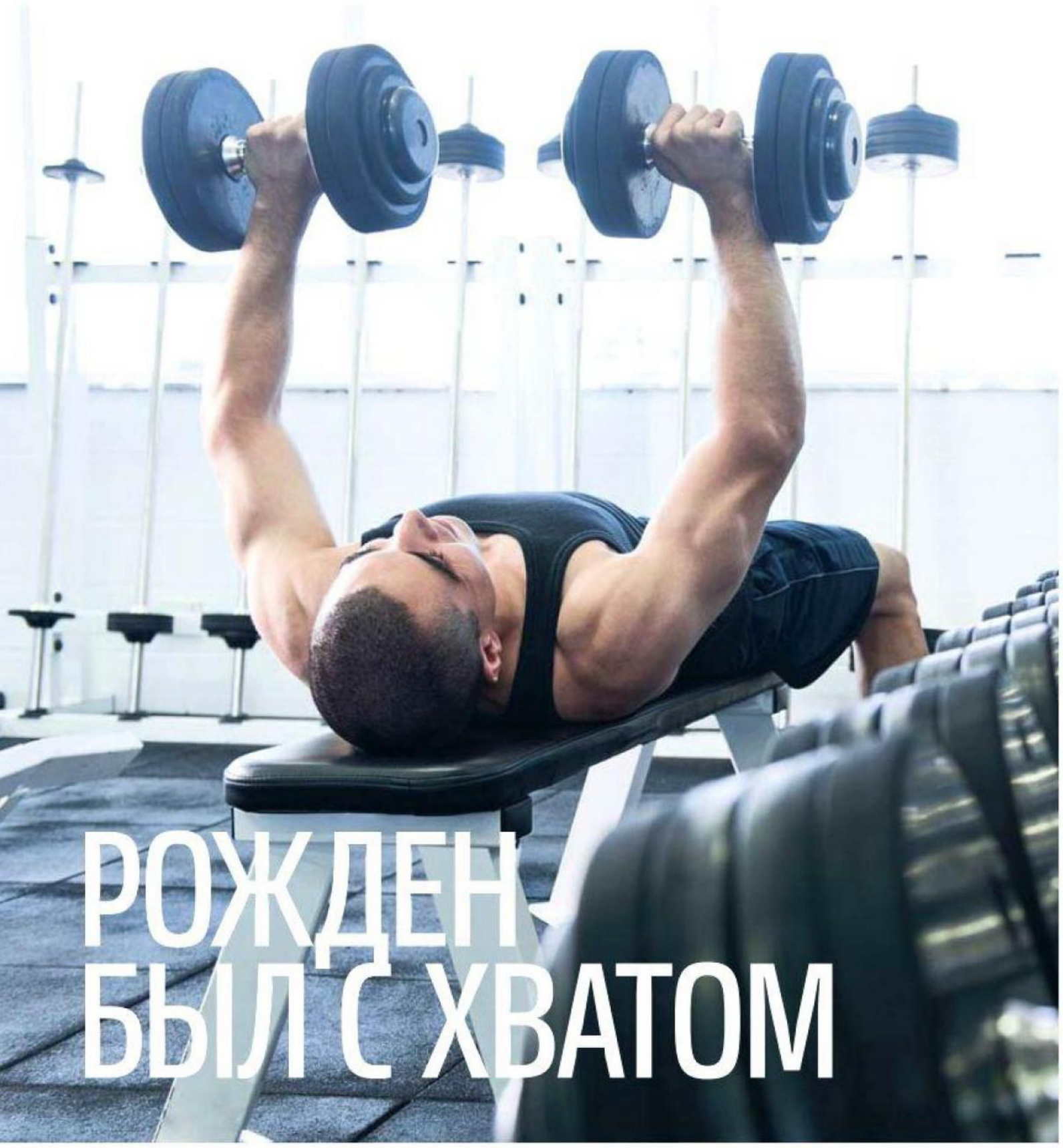
ИСПОЛНЕНИЕ Встань в упор лежа на кулаках. Прежде чем опуститься вниз, поверни таз влево и выведи прямую правую ногу перед левой. Теперь, стараясь не коснуться пола бедром правой ноги, сделай одно отжимание. Повтори движение с другой ноги — получишь 1 повтор.

ОТЖИМАНИЯ НА ГИРЯХ

Откуда родом
Россия

ПРЕИМУЩЕСТВА Из-за нестабильной опоры укрепляет предплечья и ротаторы плечевой кости, что положительно влияет на силу удара и стабильность плечевого сустава.

ИСПОЛНЕНИЕ Поставь две гири перед собой, расположив их рукояти параллельно друг другу. Прими упор лежа, поставив кисти на рукояти гирь. Сгибая руки, опустись как можно ниже, не создавая лишнего дискомфорта плечевым и локтевым суставам. Вернись в исходное положение и повтори.



РОЖДЕН БЫЛ С ХВАТОМ

ВОПРОС

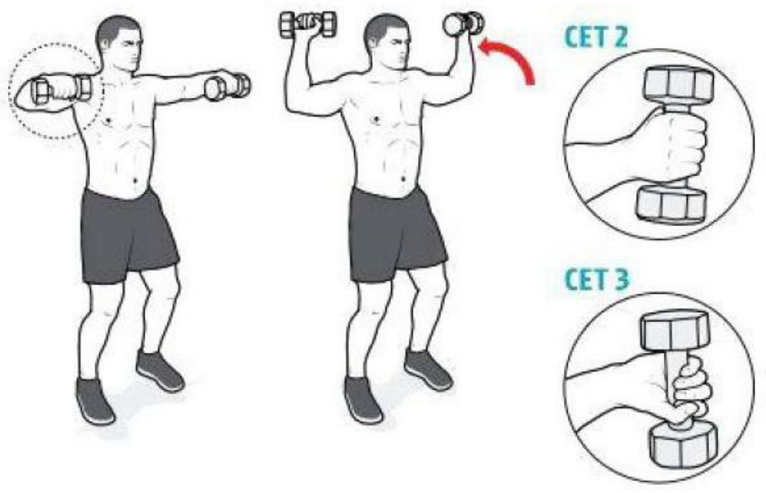
Давно читаю ваш журнал и уже понял, что набор наиболее полезных упражнений со штангой и гантелями не так уж и велик. Я выполняю их постоянно и получаю видимый результат, но все время хочется сделать что-нибудь новенькое, не отходя в сторону от полезных основ. Может, подскажете способ?

Александр

ОТВЕТ **Конечно, подскажем. Самый простой вариант освежить давно известное тебе упражнение — это сменить хват. Почти незаметное, казалось бы, изменение условий освежит нервно-мышечные связи, нагрузит мышцы под непривычным углом и придаст долгожданной новизны твоим тренировкам. Попробуй сделать эти уже наверняка знакомые тебе упражнения в 3 сетах, меняя вид хвата с каждым подходом. Отдых между подходами — не более 30 секунд, между упражнениями — минута.**

1. ПУГАЛО

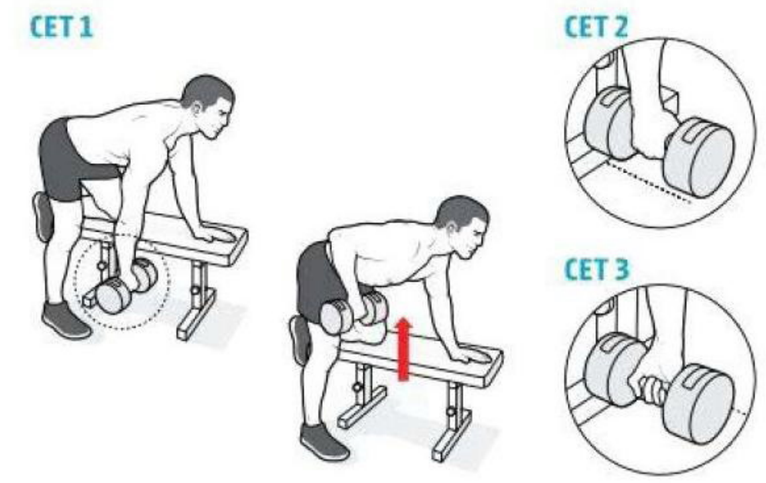
Встав прямо и чуть согнув ноги в коленях, возьми в руки гантели и подними их по сторонам, согнув руки в локтях до прямого угла. Это твоя исходная позиция. Теперь, не меняя положения плеч, разверни предплечья вверх и наружу, подняв гантели по сторонам от головы. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходное. Сделай по 10 повторов в каждом сете.



СЕТ 1 Ладони направлены вперед
СЕТ 2 Ладони направлены друг на друга
СЕТ 3 Ладони направлены наружу

2. ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ ОДНОЙ РУКОЙ

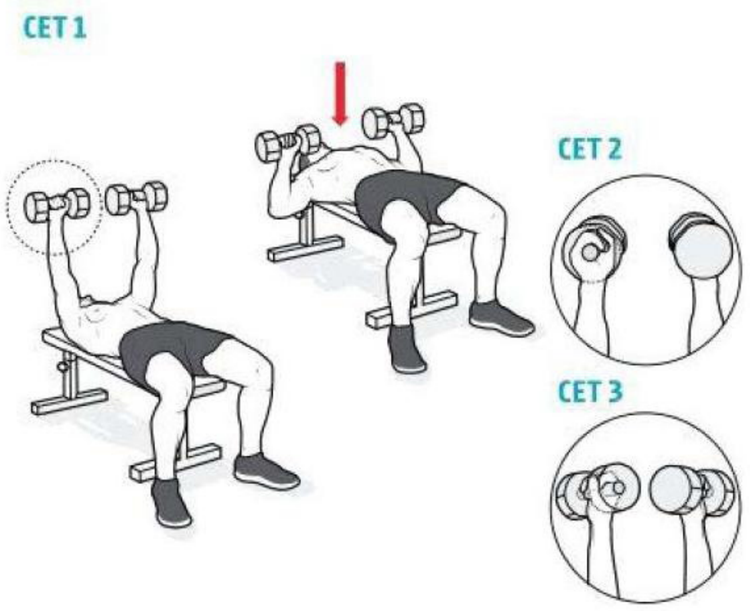
Возьми гантель в правую руку, помести на лавку левое колено и ладонь левой руки. Немного согни опорную ногу в колене и прогнись в пояснице, корпус при этом расположи параллельно полу. Руку с гантелью полностью выпрями в локте. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу, задержись в этом положении на секунду и вернись в исходное. Сделай 5 повторов, после чего смени руку и сделай еще 5 повторов — это и будет 1 сет.



СЕТ 1 Ладонь развернута назад
СЕТ 2 Ладонь повернута внутрь
СЕТ 3 Ладонь развернута наружу

3. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

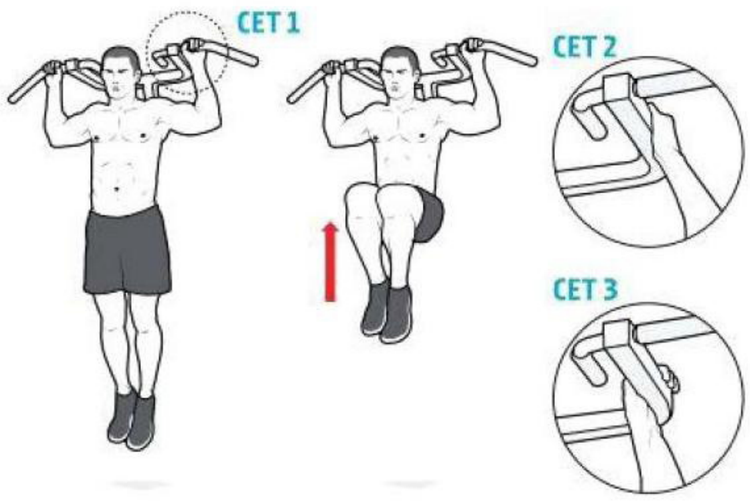
Ляг на лавку, согнув ноги до прямого угла и подняв гантели над собой. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от корпуса. Выдержи секундную паузу, после чего мощно выжми гантели вверх, вернувшись в исходное положение. Сделай по 10 повторов в каждом сете.



СЕТ 1 Ладони направлены в сторону ног
СЕТ 2 Ладони направлены друг на друга
СЕТ 3 Ладони направлены наружу

4. ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ В ВИСЕ НА СОГНУТЫХ РУКАХ

Повисни на перекладине (подойдет любая с рукоятями для нейтрального хвата), взявшись за нее хватом чуть шире плеч и выпрямив ноги. Подтянись вверх, пока руки не согнутся до прямого угла, — это исходное положение. Теперь, сгибая ноги в коленях, подними бедра вверх до параллели с полом. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходную позицию. Сделай по 10 повторов в каждом сете.



СЕТ 1 Ладони направлены вперед
СЕТ 2 Ладони направлены друг к другу
СЕТ 3 Ладони развернуты наружу

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ПРАВДА ЛИ, ЧТО УПРАЖНЕНИЯ НА КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА МОГУТ УВЕЛИЧИТЬ ТАЛИЮ В ОБЪЕМЕ?

Филипп

Честно говоря, мне за 13 лет работы в фитнесе так ни разу и не довелось увидеть человека, увеличившиеся косые мышцы которого испортили бы ему жизнь. Или фигуру. Или что-либо еще. Мощные косые мышцы живота — залог здоровой спины и во многом показатель сильного кора. Талия с сильными косыми способна на многое: от безопасного для спины переноса тяжестей до нокаутирующего удара. Так что, на мой взгляд, бояться увеличения косых мышц в размере вообще не стоит. Тем более что эстетически разница между широкой талией человека с пивным животом и широкой талией человека с сильными косыми мышцами живота, мягко говоря, огромна.

У МЕНЯ ПЕРЕЛОМ ПРАВОЙ ГОЛЕНИ (39-Й ДЕНЬ). ВОПРОСЫ: 1. ЧЕМ ЗАНЯТЬ ОСТАВШИЕСЯ ЦЕЛЫМИ ЧАСТИ ТЕЛА? 2. КАК ПОДДЕРЖАТЬ ФОРМУ И ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЛЕТУ (ВЕЛОСИПЕД, БЕГ, ПЛАВАНИЕ)?

Андрей Волгин

В состоянии локальной травмы вроде твоей на тренировках необходимо делать все, что доступно на данный момент. Так что делай все что можешь и по максимуму старайся тренироваться как раньше. Тем более что сломанная нога здесь не будет крупной помехой, лишь некоторые упражнения придется видоизменить, дабы не создавать давления на травмированную конечность. Что касается второго вопроса, то подготовка к активному летнему сезону, на мой взгляд, сейчас неактуальна. Твоя главная задача — полностью восстановиться после травмы, вернув мышцам бедра и голени поврежденной ноги все качества, свойственные здоровой конечности. Не хочу тебя расстраивать, но это может занять все лето без остатка. Так что я бы на твоем месте нацеливался скорее на зимние виды спорта.

В МАРТОВСКОМ НОМЕРЕ УВИДЕЛ СТАТЬЮ О СКОЛЬЗЯЩИХ УПОРАХ ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ. В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Николай

Польза любых скользящих поверхностей подобного типа в том, что они позволяют во много раз повысить энергоемкость простых упражнений с собственным весом. Взять, к примеру, обычные отжимания. Если выполнять их просто на полу, нагрузка на кор и мышцы плечевого пояса будет средней, исходя из того что неплохо подготовленный человек с легкостью отожмется 50–70 раз за подход. Но поставь свои ступни не на пол, а на скользкую поверхность, и благодаря усложнившимся условиям удержания исходного положения нагрузка на мышцы кора увеличится настолько, что у того же человека вряд ли получится одолеть 20–30 повторов. Что уж говорить о более сложных вариантах, когда на скользком упоре размещается лишь одна рука и в процессе выполнения упражнения ей придается дополнительный функционал. Например, тебе нужно не просто сгибать руку в локте, а одновременно перемещать ладонь вперед или в сторону. Упражнение в таком случае получится крайне сложным, затратным и ощутимым для всех систем твоего организма.

ПЕРЕНЕС ОПЕРАЦИЮ В ДЕКАБРЕ. РАССЕЧЕНЫ РЕБРА, ШИРОЧАЙШИЕ, МЫШЦЫ КОРА. ДО ЛЕТА ВСЕ ЭТО ЕЩЕ БУДЕТ ЗАЖИВАТЬ. ЕСЛИ СПУСТЯ ПОЛГОДА Я ПРИДУ В ТРЕНАЖЕРКУ И СКАЖУ: “ХОЧУ БЫТЬ СИЛЬНЫМ!”, ТРЕНЕР МНЕ ПОМОЖЕТ ИЛИ СКАЖЕТ: “ИДИТЕ К ВРАЧАМ”? МЫШЕЧНЫЙ ДИСБАЛАНС УЖЕ НАМЕТИЛСЯ ВЕСЬМА СЕРЬЕЗНЫЙ: ВСЕ РАССЕЧЕННЫЕ МЫШЦЫ, СРАСТАЯСЬ, СТАЛИ КОРОЧЕ — МЕНЯ, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ, “ПОВЕЛО”...

Виталий Злобин

Хороший тренер никогда не бросит — это факт. Не факт лишь в том, что с тобой будет заниматься именно инструктор тренажерного зала. Скорее всего, тебя направят к специалисту по пилатесу, которому решать проблемы с наметившимися дисбалансами будет и проще, и безопаснее. И этот этап, как бы он ни выглядел в твоих глазах, придется пройти в обязательном порядке. Ибо стать сильным, имея в своем распоряжении поврежденное тело, просто нереально — на хлипком фундаменте города не построишь...

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

LOGITECH G700S

Если от покупки беспроводной мыши тебя удерживала меньшая скорость отклика этих грызунов по сравнению с их проводными собратьями, можешь смело идти в магазин — игровая мышь Logitech G700s Rechargeable Gaming Mouse по этому параметру проводным мышкам не уступает, а по всем прочим может легко дать фору. Ее приемник поддерживает связь с частотой 2,4 ГГц, что превосходит показатели обычной мыши в 8 раз, к тому же батарейки в ней менять не нужно — аккумулятор может заряжаться во время работы (правда, для этого придется превратить G700s в проводную мышь, подключив провод к ее разъему micro-USB). Ухватистая форма и гидрофобное покрытие помогут надежно удерживать это "оружие" даже в самых горячих сетевых сражениях, а 13 (тринадцать!) программируемых кнопок — настроить Logitech G700s для любых заданий, игровых или рабочих.

- **logitech.com**

SONY ACTION CAM

При весе всего 90 г эта камера не только снимает видео в Full HD, но еще и умеет захватывать в кадр больше, чем многие конкуренты (спасибо широкоугольному — до 170° — объективу Carl Zeiss® Vario-Tessar®). Качество съемки не страдает при плохом освещении или тряске — за это отвечают светосильная оптика, CMOS-матрица Exmor R и система стабилизации изображения SteadyShot. Есть два режима ускоренной съемки (4x/2x) до 120 кадров в секунду в качестве 1280 x 720p, интервальная фотосъемка, индикатор заряда батареи, поддержка Wi-Fi для управления камерой со смартфона или передачи видео, которое можно сразу же посмотреть на смартфоне или планшете, водонепроницаемый до глубины 60 м футляр и комплект клейких фиксаторов для установки Action Cam на шлем, велосипед или доску, на которой ты катаешься.

- **sony.ua**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

OLYMPUS VH-520

Тонкая (25,4 мм) и яркая (представлена в шести цветах: коричневом, черном, белом, красном, сиреневом и синем) камера с 14-мегапиксельной CMOS-матрицей, графическим процессором TruePic V и широкоугольным объективом с 10-кратным оптическим зумом ищет спутника в поездке на отдых. О себе: двойная система стабилизации изображения, поддержка чувствительности до ISO 6400 и функция "контровый свет HDR", позволяющие получать очень хорошие кадры даже при очень плохом освещении.

- **olympus-europa.com**

ТВОЯ НОВАЯ ГАЛАКТИКА

Ты мечтал о телефоне, которым можно управлять взглядом? Хотел следить за здоровьем, но не знал как? Это и многое другое умеет Samsung GALAXY S4.

Времена, когда телефон должен был только звонить, удаляются от нас все дальше. В эпоху смартфонов достоинства аппарата исчисляются скорее количеством дополнительных функций, обычным телефонам несвойственных. И новый лидер серии GALAXY S — представленный 14 марта в Нью-Йорке смартфон Samsung GALAXY S4 — этими достоинствами просто переполнен.

Смотри, снимай, показывай

Первый в мире Full HD Super AMOLED дисплей, защищенный Gorilla Glass 3, — яркое, прочное и большое (5") окно в богатый внутренний мир этого инновационного смартфона. И самому смотреть приятно, и друзьям показать... еще приятнее. Тем более что с 13-мегапиксельной основной камерой и при наличии функции Dual Camera, позволяющей снимать фото и видео одновременно двумя камерами и затем натурально объединять изображения, наверняка найдется что показать. Ну а с функцией Dual Video групповые видеозвонки станут для тебя обычным делом. Кстати, раз уж речь зашла о камере, у нее есть еще несколько уникальных режимов съемки, к примеру Drama Shot, позволяющий объединить последовательность нескольких действий в одном кадре, или Sound & Shot, совмещающий фото и звукозапись.

Мир становится ближе

Samsung GALAXY S4 выводит обмен контентом на новый уровень, давая возможность поддерживать еще более тесный контакт с теми, кто тебе особенно близок. Функция Group Play позволяет подключаться к другим пользователям напрямую без Wi-Fi или сигнала оператора связи для мгновенного обмена информацией, игр и других развлечений. A S-Translator, моментально осуществляющий текстовый и голосовой перевод всех приложений из речи в текст и наоборот, будет незаменим в заграничных поездках.

В мгновение ока

Среди инновационных функций Samsung GALAXY S4 есть и возможность управления смартфоном... с помощью взгляда. Функция Samsung Smart Pause останавливает просмотр видео, если ты отвел взгляд от дисплея, а Samsung Smart Scroll позволяет пролистывать страницы браузера или почту, не прикасаясь к экрану.

Мобильное здоровье

Благодаря ПО S-Health следить за состоянием своего здоровья стало совсем просто. Набор встроенных в смартфон датчиков снимает и фиксирует твои физиологические показатели и состояние окружающей среды, тебе остается только вести дневник питания и физической активности. ■

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

СЕТЬ: 2.5G, 3G
ДИСПЛЕЙ: 5-дюймовый Full HD Super AMOLED (1920 x 1080)
ОС: Android 4.2.2 (Jelly Bean)
КАМЕРА: основная — 13-мегапиксельная, фронтальная — 2-мегапиксельная
КОММУНИКАЦИИ: Wi-Fi 802.11 a/b/g/n/ac (HT80), GPS/GLONASS NFC, Bluetooth® 4.0 (LE), IR LED (Remote Control), MHL 2.0
СЕНСОР: акселерометр, RGB-датчик, геомагнитный датчик, датчик приближения, гироскоп, барометр, сенсор температуры и влажности, датчик движения
ПАМЯТЬ: 16/32/64 Гб встроенной памяти + слот microSD (до 64 ГБ), 2 Гб оперативной памяти
ВЕС И РАЗМЕРЫ: 130 г, 136,6 x 69,8 x 7,9 мм
АККУМУЛЯТОР: 2600 mAh

NISSAN JUKE ПОСЛЕ СПОРТЗАЛА

Компактный кроссовер Juke компания Nissan отправила в свой автомобильный спортзал под названием Nismo. После прокачки Juke стал не только маленьким атлетом, но и ярким модным автомобилем, на который сложно не обратить внимания.

Автомобильный спортзал Nissan под названием Nismo работает уже не один десяток лет. Его название состоит из двух слов — “Nissan” и “Motorsports”, что, в общем, все и объясняет. Именно в автомобильном спортзале Nismo вырастили легендарного гонщика Nissan Skyline — предка самого быстрого в мире серийного автомобиля Nissan GT-R. Поэтому для Juke “подкачаться” в Nismo было большой честью, а для Nissan Motorsports International — своеобразным испытанием. Juke стал первой разработкой Nismo, после того как эта компания открыла свое европейское отделение.

В Nismo Juke не стали разбирать на запчасти, чтобы потом собрать из других деталей и убеждать всех, что это серийный автомобиль. Конструкция Juke настолько удачна и надежна, что позволяет увеличивать мощность без “пересадки органов” и без ущерба для безопасности.

Прежде всего в Nismo форсировали двигатель Juke, и теперь его 1,6-литровый турбированный мотор выдает честных 200 лошадок. Кроссовер разгоняется до 100 км/ч за 7,8 секунды, при этом аппетит не стал больше — 8 л бензина на 100 км.

Но в Nismo не просто форсируют двигатель. Это не “качалка” в полуподвале, а серьезный автомобильный фитнес-центр. Поэтому для Juke курс подготовки в Nismo свели не только к увеличению “мышечной массы” мотора.

Подвеска Juke Nismo стала жестче, чем у серийного кроссовера. Но без таких “издержек” спортивности пострадает безопасность. Чтобы улучшить управляемость Juke Nismo, на его полноприводную версию даже поставили такую же систему перераспределения крутящего момента между задними колесами, как на культовом Nissan GT-R. Поэтому не только на трассе, а и в скоростном квесте по городским улицам равных Juke Nismo придется еще поискать.

Для настоящих фанатов автоспорта даже предусмотрена версия Juke Nismo с 6-ступенчатой ручной коробкой передач.

Трудно не обратить внимания на по-спортивному заниженные передний и задний бамперы, измененную решетку радиатора и улучшающий аэродинамику задний спойлер. Не говоря уже о новых легкосплавных 18-дюймовых колесных дисках с более широкими шинами, которые лучше держат дорогу. Из стильных деталей — красные корпуса наружных зеркал и тонкая красная окантовка, опоясывающая нижнюю часть кузова. Они ясно дают понять: этот Nissan Juke — не такой, как другие. Хочешь проверить? Можно посоревноваться на старте со светофора.

В салоне Nismo — тоже спорт. Но не тот, которым занимаются, чтобы ставить мировые рекорды. В интерьере Nissan Juke Nismo спорт для души. Сиденья с хорошей боковой поддержкой, но они отделаны приятной замшей, прострочены красной нитью и украшены вышивкой Nismo. Рулевое колесо, как в автомобилях для соревнований, имеет метку “нулевого” положения, на педалях — металлические накладки. И все это под сводом романтического потолка салона, обтянутого темной тканью. ■

ЗАРЯЖЕННЫЙ NISMO JUKE СТАЛ ГЛАВНЫМ ГЕРОЕМ ИГРЫ ASPHALT 7: HEAT ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ APPLE И ANDROID

ТЕКСТ: ВИКТОР СТЕЛЬМАХ

Да, это Андрей Доманский
в образе главной героини
кинокомедии «Тутси»

КиноStory
ФОТОВЫСТАВКА

КИЕВ
13.04–28.04.2013
ТРЦ Ocean Plaza,
ул. Горького, 176

ОДЕССА
29.04–12.05.2013
Галерея «Сады Победы»,
площадь 10-го Апреля

ХАРЬКОВ
24.05–07.06.2013
ТЦ Ave Plaza,
ул. Сумская, 10

ДОНЕЦК
14.06–28.06.2013
ТРЦ «Донецк Сити»,
ул. Артёма, 130

ВХОД СВОБОДНЫЙ

ПАРТНЕР
ТСН ОСОБЛИВЕ

ОРГАНИЗАТОР
ЖУРНАЛ Story

ЦВЕТОКОРРЕКЦИЯ

ДОБАВИТЬ ЦВЕТА В СВОЙ ВЕСЕННИЙ ГАРДЕРОБ ДОЛЖНЫ НЕ ТОЛЬКО МОДНИКИ, НО И СКРОМНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПАРНИ. МЫ ПОКАЖЕМ ТЕБЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ БЕЗ ВСЯКИХ КРАЙНОСТЕЙ.

Поло **LACOSTE**
Куртка **Barbour**

Поло **LACOSTE**
Худи **LEVI'S**
Джинсы **Lee Cooper**
Ботинки **Vagabond**

www.MensHealth.com.ua MH

Рубашка **BURBERRY**
Брюки **LACOSTE**
Ветровка **BURBERRY**
Кеды **Ferragamo World**
Очки **OAKLEY**

Поло **LACOSTE**
Шарф **Lagerfeld**
Джинсы **LEVI'S**
Ремень **LEVI'S**
Очки **OAKLEY**

www.MensHealth.com.ua MH

Поло **Lagerfeld**
Ветровка **LACOSTE**
Джинсы **LEVI'S**
Ремень **Lee Cooper**
Ботинки **LEVI'S**

Футболка **LEVI'S**
Куртка **Barbour**

Фото **Роман Зубарев**
Стиль **Ксения Лесничая**
Модели **Александр Лунев** (FOG Models),
Богдан Перевертун (L-Models)
Макияж **Наталья Стрильчук**

GREEN ПУНКТ

МЫ СОБРАЛИ МАКСИМАЛЬНО НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ, В СОСТАВЕ КОТОРЫХ ОТСУТСТВУЮТ ПАРАБЕНЫ, КРАСИТЕЛИ И ПАРФЮМЕРНЫЕ ОТДУШКИ.

1. Дневной флюид для Т-зоны (лоб, нос, подбородок) от **REN**. Помогает защитить кожу от воспалений благодаря содержанию успокаивающих компонентов: бисаболола из ромашки и эфирного масла из голубого кипариса.

2. Зубной гель на травах от **WELEDA**. Эфирные масла перечной мяты и фенхеля оздоравливающе действуют на полость рта и дарят "чистое" дыхание.

3. Защитный увлажняющий крем UV+ с экстрактами арктических водорослей от **Polaar-Men**. Укрепляет и защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Не содержит спирта и минеральных масел.

4. Успокаивающий крем после бритья от **LIVING NATURE**. Снимает покраснение и дарит приятные ощущения. Благодаря натуральному экстракту новозеландского льна харакеке кожа выглядит гладкой и ухоженной.

СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ. ФОТО: НАТАЛЬЯ ВОЛК

5

6

7

8

9

5. Крем для душа **Milk** от **Le Petit Olivier.** Польза есть, парабенов нет.

6. Масло для бритья от **AMERICAN CREW**. Уменьшает количество царапин и порезов. В составе средства целый букет полезных компонентов: масло авокадо, рисовых отрубей, сандалового дерева, гвоздичное и розмариновое масло.

7. Масло для тела **Huile Corps Reconfortant Precious Woods** от **PATYKA.** Лучше всего использовать вечером, перед сном. Ветивер, амирис, кедр успокаивают и помогают коже восстанавливаться.

8. Ароматический уход с маслом **Tangerine** от **DARPHIN**. Помогает вернуть к жизни уставшую кожу благодаря эфирным маслам и витаминам С и Е. Рекомендуется наносить на чистую кожу вечером, перед сном.

9. Укрепляющий и стимулирующий твердый шампунь против выпадения волос **POLYHYMNIA** от **Fresh Line**. Содержит уникальную комбинацию эфирных и базовых масел, стимулирующих рост волос и препятствующих их выпадению.

ТАЙНЫ УСПЕХА

Если твои познания в автомобильной резине ограничиваются тем, что шины бывают зимние и летние, это упущение необходимо немедленно исправить — в дороге важны любые мелочи. Зима, к счастью, уже прошла, поэтому зимнюю резину оставим на потом. Сейчас шинные центры Vianor раскроют тебе тайны летних шин.

При выборе летней резины необходимо учитывать индекс скорости и индекс нагрузки. Их грамотное сочетание гарантирует безопасность на дороге и продлевает срок эксплуатации шин.

ИНДЕКС НАГРУЗКИ

Индекс нагрузки подразумевает максимальную нагрузку, которую способна выдержать шина. Не следует передвигаться с нагрузкой выше 85–90% от указанной в индексе, а при низком внутреннем давлении в шине нагрузка должна быть значительно меньше.

Например, индекс "91" означает максимальную нагрузку на шину 615 кг/колесо. Следовательно, на этой шине не стоит передвигаться с нагрузкой выше 535 кг/колесо или 2140 кг на автомашину.

ИНДЕКС СКОРОСТИ

Индекс скорости означает максимальную скорость движения, которую способна выдержать шина. Эксплуатация шины с большей скоростью недопустима. Рекомендуется не превышать 85–90% скорости использования, указанной в индексе. Это убережет шины от чрезмерного износа.

Индекс скорости обозначен на боковине шины латинской буквой. К примеру, индекс "H" означает максимальную скорость эксплуатации 210 км/час. Следовательно, на этой шине не следует передвигаться со скоростью выше 185 км/час.

В линейке летних шин Nokian Hakka представлены шины с различными индексами скорости: от спокойной Nokian Hakka Green с минимальным индексом для летних шин T (190 км/ч), более скоростной Nokian Hakka Blue с индексом V (240 км/ч) до высокоскоростной Nokian Hakka Black с индексами скорости W (270 км/ч) и Y (300 км/ч). Зачастую автолюбители, склонные к быстрой спортивной езде, устанавливают на свои автомобили шины со слишком низким индексом скорости. Неудивительно, что такие шины изнашиваются преждевременно.

Если у тебя остались какие-то вопросы относительно "обуви" для твоего авто, шинные центры Vianor всегда к твоим услугам. В любое время года.

PORSCHE CAYMAN: ЕЩЕ ЛЕГЧЕ, ЕЩЕ МОЩНЕЕ

На автосалоне в Лос-Анджелесе 2012 состоялась мировая премьера третьего поколения Porsche Cayman. Чем отличается новый Cayman от своих старших братьев? Более приземистый и вытянутый силуэт, более легкий кузов, более эффективный и мощный двигатель — и как результат более быстрый и маневренный Cayman. Увеличенная колесная база, расширенная колея и большие (18 и 19 дюймов) колеса повышают динамику движения этого среднемоторного спорткара, выводя ее на не имеющий аналогов в данном классе уровень. Новый двухместный автомобиль стал после 911 Carrera и Boxster третьим модельным рядом спортивных автомобилей Porsche с инновационным облегченным кузовом. В зависимости от модели и оснащения новый Cayman до 30 кг легче и расходует до 15% меньше топлива на 100 км, чем соответствующий предшественник, несмотря на более высокую мощность и улучшенные ходовые качества.

Новое поколение дебютирует в двух классических вариантах Porsche — Cayman и Cayman S, при этом спортивный вариант развивает мощность в 325 л.с. и с места разгоняется до сотни всего за 4,7 с. Оба спортивных купе серийно комплектуются механической шестиступенчатой коробкой передач, а семиступенчатая коробка Porsche Doppelkupplung (PDK) предлагается в качестве опции и обеспечивает более быстрый разгон и меньший расход топлива. Впрочем, это спортивное купе в любой комплектации выглядит выразительно и ездит динамично. К тому же оно еще и неплохо звучит благодаря специально разработанной аудиосистеме Burmester. А что еще нужно весной?

НА ВЗЛЕТ!

Эти часы прошли не только огонь, воду и медные трубы, но еще и низкие температуры, сверхвысокую скорость, сильнейшие трения, толчки, вибрации и близкое к вакууму разрежение воздуха. Часы Zenith вместе с легендарным спортсменом Феликсом Баумгартнером установили сразу три мировых рекорда: самый высокий полет на воздушном шаре, самый высокий прыжок и преодоление звукового барьера без летательного аппарата.

К подобным авантюрам швейцарской марке Zenith не привыкать. Компания, выпускающая штурманские хронометры еще с 1865 года, знает, что такое подлинная надежность и прочность часового механизма.

El Primero Stratos Flyback Striking 10th

El Primero Stratos Flyback

ПРЫЖОК В БУДУЩЕЕ

Героический хронограф **El Primero Stratos Flyback Striking 10th**, который вместе с Феликсом Баумгартнером совершил прыжок из стратосферы, был разработан на мануфактуре Zenith специально в честь предстоящего эксперимента. Эта модель является прямой наследницей часов Rainbow Flyback, созданных в 1997 году по спецзаказу Министерства обороны Франции. Еще тогда часы отличались сверхвысокой устойчивостью к внешним воздействиям. Сегодня коллекция El Primero Stratos — это настоящий прыжок в будущее. Самый точный в мире калибр хронографа El Primero, который позволяет измерять время с точностью до 1/10 секунды, теперь при помощи функции Striking 10th отображает предельно малые отрезки времени — десятые доли секунды. В таком ритме работает центральная секундная стрелка хронографа. Модуль Flyback обеспечивает моментальный перезапуск хронографа лишь одним нажатием кнопки вместо трех.

РЕКОРДНЫЙ ШТРИХ

Коллекция **El Primero Stratos Flyback** — поистине фантастическая. Вращающийся безель из черной керамики, телеметрическая шкала на внутреннем кольце, окошко даты с функцией мгновенного перевода у отметки “6” и выпуклое сапфировое стекло в форме астрокупола. Высокую функциональность и дизайн, выдержанный в традициях военных хронографов Zenith, дополняет идейное цветовое оформление циферблата. Светло-серый счетчик малой секундной стрелки, темно-синий минутный индикатор и темный антрацитово-серый часовой счетчик — подобная цветовая триада значительно улучшает запоминаемость и считывание показаний хронографа.

ROY ROBSON: СИЛУЭТ В ТРЕНДЕ

В сезоне весна-лето ROY ROBSON остается верен костюмам с приталенным силуэтом. Более светлые тона синего, полетнему легкие ткани, напоминающие лен, и материалы из смеси хлопка и льна еще сильнее подчеркивают этот тренд. Наиболее стильную группу коллекции представляют собой костюмы из хлопка, в модной модели с острыми лацканами и второй парой брюк, отличающихся по цвету. Материал этих брюк используется в качестве налокотников пиджака, объединяя тем самым всю группу в единое целое.

Ну а самым требовательным ценителям можно порекомендовать роскошные костюмы премиум-коллекции "1922" из тканей высочайшего качества от знаменитейших ткачей мира, таких как Гуабелло, Зенья, Черрути и Лоро Пьяна.

НОВАЯ MAZDA6: "КРЫЛАТЫЙ" ШЕДЕВР

Если тебе кажется, что твоему авто не хватает экономичности, чуткости, безопасности и комфорта, тебе пора купить Mazda6. В новом поколении Mazda реализован целый комплекс современных технологий и разработок под названием SKYACTIV, инновации которого касаются двигателя, шасси, подвески и переключения передач. Их комбинация позволяет установить новые стандарты экономии топлива. Mazda6 — первое авто массового производства, оснащенное уникальной системой рекуперативного торможения i-ELOOP. А один из самых просторных салонов в сегменте является к тому же одним из самых безопасных и функциональных. Двигатель можешь выбрать сам — SKYACTIV-G 2.0 или SKYACTIV-G 2.5, оба бензиновые со степенью сжатия 14:1.

ОБУВЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Дизайнеры и мастера высочайшего класса и отличное качество материалов — вот секрет идеальной обуви от Baldinini и одновременно секрет успеха бренда. При создании коллекции весна-лето 2013 дизайнеры Baldinini обратились к истории итальянской моды и к простой элегантности героев фильмов Федерико Феллини. Именно эти характерные черты итальянские обувные мастера использовали как вдохновение при создании простых, удобных и в то же время элегантных мокасин. А цветовая гамма перенесет вас на лазурные берега Италии: песчано-белый, цвет летнего неба и лазурных волн.

ПРОЩАЙ, БОРСЕТКА! ЗДРАВСТВУЙ, КЛАТЧ!

В новом сезоне TJ COLLECTION представляет новинку в ряду аксессуаров — мужской клатч, пришедший на смену народной борсетке. Этот удобный кожаный органайзер, выполненный в форме крупного кошелька на молнии, предназначен для ношения карточек, ключей, документов и денег. Раскладывать все это по карманам и носить большие сумки больше нет необходимости. С появлением мужского клатча проблема решается просто и элегантно! Строгая форма, удобный размер, брутальная кожа с тиснением под рептилию — такой аксессуар придаст харизматичности образу и будет по достоинству оценен успешным мужчиной с хорошим вкусом.

SUBARU FORESTER: НАДЕЖНОСТЬ В ЧЕТВЕРТОМ ПОКОЛЕНИИ

Надежный, безопасный, комфортный, "умный" и экономичный — все это про Subaru Forester четвертого поколения, продажи которого стартовали в Украине в феврале. Кстати, по результатам краш-тестов Euro NCAP в 2012 г. новый "Форестер" получил пять звезд — высшую оценку безопасности. Автомобиль одинаково уверенно чувствует себя как на ровном сухом асфальте, так и на непролазном бездорожье, в грязи, снегу и на обледенелой трассе. Все самые сложные задачи в дороге "Форестер" решает самостоятельно, исправляя ошибки водителя и предвосхищая возможные аварийные ситуации. Единственная опция, которую разработчики "Форестера" оставили исключительно для хозяина авто, — получать удовольствие от езды.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

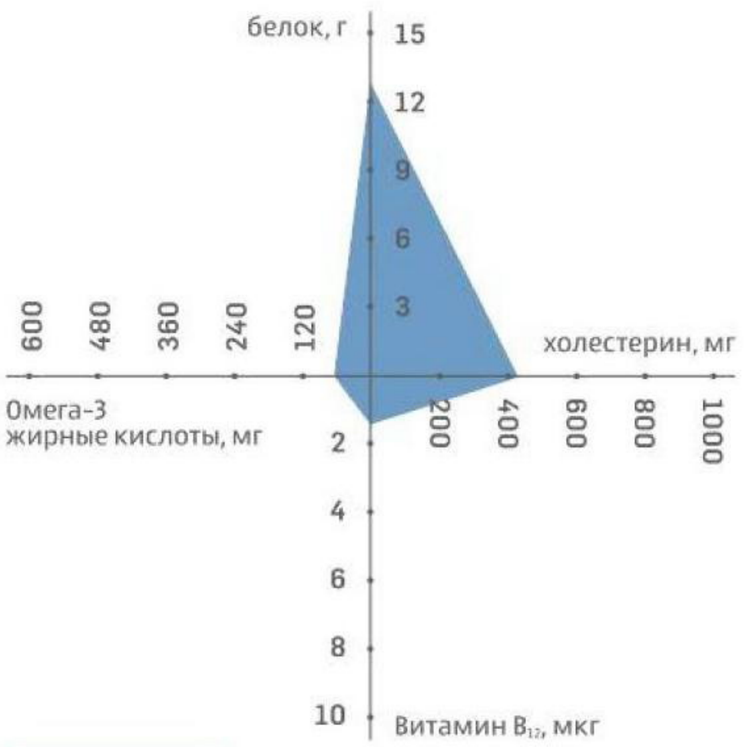
a.testoni: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 3-й эт., ул. Бассейная, 6
Baldinini: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; Одесса, ул. Дерибасовская, 15
Barbour: Киев, магазин "Остров", ул. Энтузиастов, 5
BURBERRY: Киев, ул. Крещатик, 15
Doucal's: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 2-й эт., ул. Бассейная, 6
DIESEL: Киев, ул. Крещатик, 46
Ferragamo World: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 2-й эт., ул. Бассейная, 4
GANT: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Glanshirt: Passage 15 Man, ул. Крещатик, 15
GUESS: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Incotex 1951: Киев, Passage 15 Man, ул. Крещатик, 15
LACOSTE: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176;
Lagerfeld: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т
LEVI'S: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
MEXX: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
NEW BALANCE, OAKLEY: Киев, магазин "Остров", ул. Энтузиастов, 5
PAUL & SHARK: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 3-й эт., ул. Бассейная, 6
ROY ROBSON: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Tommy Hilfiger: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия

ЧТО ОНИ НЕСУТ

Из каких яиц готовить глазунью

Данные о содержании тех или иных питательных веществ в яйцах приводятся в пересчете на 100 г продукта.

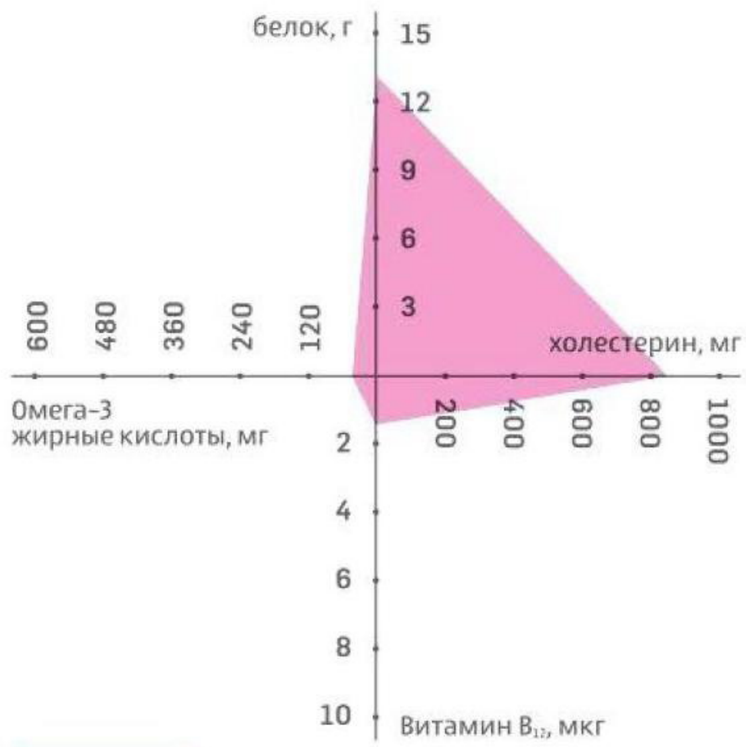
КУРИНЫЕ



ДЛЯ МЫШЦ

Во всех яйцах много белка. Но куриные подходят для строительства рельефа лучше всего, потому что в них в два раза меньше холестерина, чем в утиных, гусиных, индюшачьих и перепелиных.

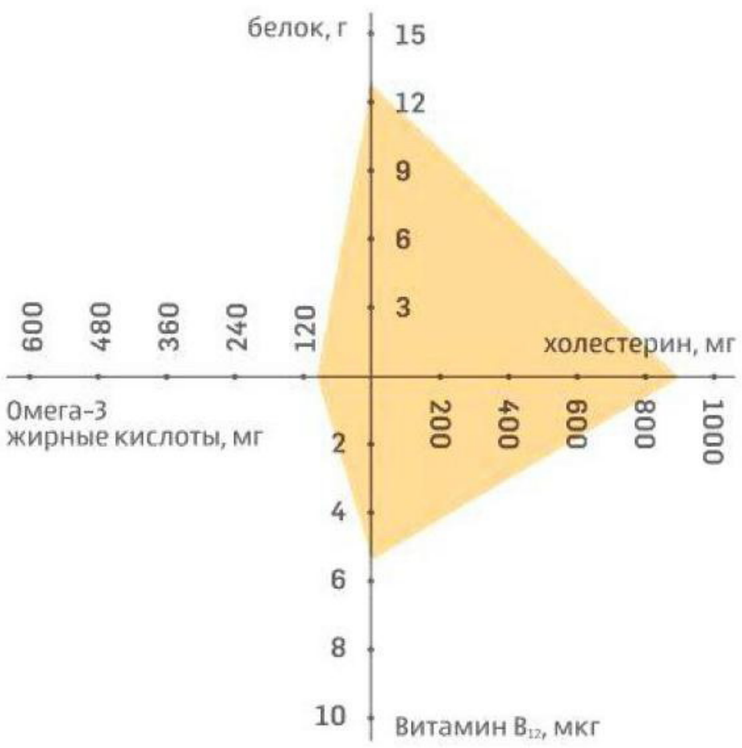
ПЕРЕПЕЛИНЫЕ



ДЛЯ КОЖИ

Эти яйца лидируют по содержанию витамина B_2 (рибофлавина), без которого тебе обеспечен дерматит. Еще одно неприятное последствие дефицита витамина B_2 — конъюнктивит.

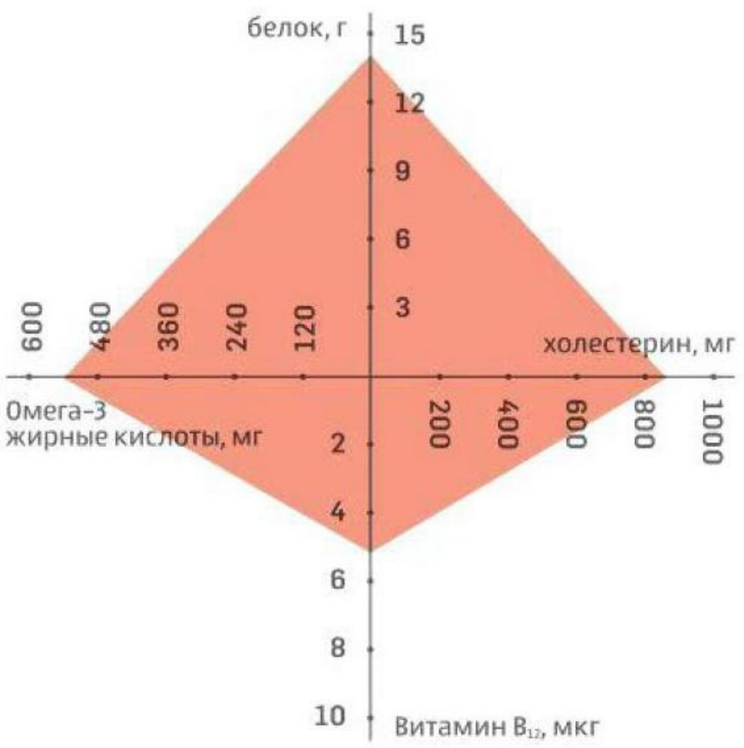
УТИНЫЕ



ДЛЯ КРОВИ

В двух утиных яйцах содержится 7,8 мкг витамина B_{12}. Этого количества достаточно, чтобы с лихвой покрыть суточную потребность и защитить тебя от снижения гемоглобина в крови.

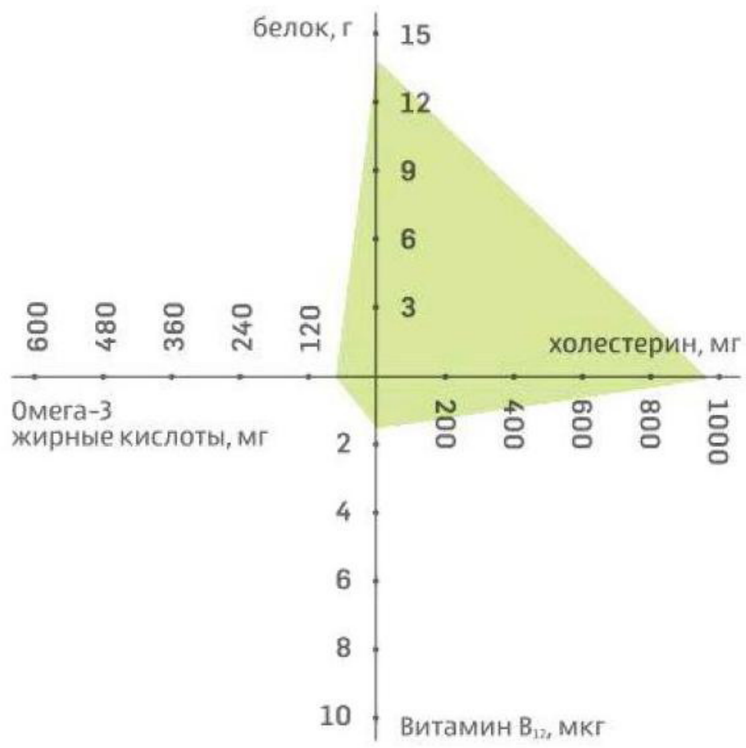
ГУСИНЫЕ



ДЛЯ СЕРДЦА

Омега-3 жирные кислоты, которых больше всего в этих яйцах, препятствуют отложению холестерина на стенки сосудов.

ИНДЮШАЧЬИ



ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

В этих яйцах больше всего цинка и железа. Первый микроэлемент необходим для нормальной работы предстательной железы, второй — для бесперебойного транспорта кислорода в твоем организме.

ФОТО: LEGION-MEDIA